



vol.388  
JULY 2024

7

# きりしまフォーラム

編集・発行／霧島フォーラム 都城市一乃城町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  
景品あり!

ブルービータ都城店 12th 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**

7/20 sat ①13時～ ②14時～ ③15時～

会場:ブルービータ都城店 ※詳細はP29をご覧ください




キレイを  
お得に! **Beauty特集**

フォーラム  
オススメ! **FORUM'S SELECT グルメ**

その他、イベント情報など、盛りだくさん!!



表紙の絵  
『七夕』

とたけ  
**遠武 ななえ ちゃん**  
(6歳)

- 織姫と彦星がなかよく歩いてい
- るところを描きました。流れ星も
- 描いたので、探してくださいね。

●情報の提供・お問い合わせは

TEL:0986-26-5836  
https://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!





# 12th be HAPPY Anniversary

Congratulations!

7/19 fri 20 sat 21 sun

in プーラビーダ都城店



## Point Card ポイント2倍

イベント期間中ポイントが2倍に!



入会無料!

当日入会もOK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

7/27 sat, 28 sun もポイント2倍

【都城店限定】

2週連続ご来店の方へ景品をプレゼント!!

## ガチャガチャ

税込3,500円以上お買い上げで、ハズレなしの豪華景品ガチャが回せます。何が当たるかお楽しみに!

※おひとり様1回限り、なくなり次第終了になります。

## Wチャンス 幸福すくいどり

さらに! 税込10,000円以上お買い上げのお客様はWチャンス!! スコップですくって景品をゲットしよう。

※おひとり様1回限り、なくなり次第終了になります。

## プーラビーダ都城店 ベストコスメ大賞

一番売れたコスメの各部門No.1をご紹介します! その4つの中からご投票いただき、「ベストオブベスト」のアイテムを決定します。ご投票いただいた方の中から、抽選で気になるコスメアイテムをプレゼント♡

### クリーム部門 No.1

プロバイオダーム リフティングクリーム



シワとたるみ、リフティングだけを考えた歴代級大作の韓国コスメ。リニューアルしてパワーアップ!

### シートマスク部門 No.1

クオリティファースト ザ・ダーマベスト VC100プラスストレッチ



お肌へ集中的にアプローチするエイジング特化型のシートマスク。1日1シートマスク!!

投票期間 7/20(sat)~28(sun)

結果発表 8/1(thu)

### ヘアケア部門 No.1

オルビス エッセンスイン ヘアミルク



傷んだ髪を芯から補修する美容液入りヘアミルクはコスバも◎。翌朝の髪のままに驚き!

### ボディケア部門 No.1

シェルクルール モイストミルク



保湿だけではなく、トラブル肌・アンチエイジングにも嬉しい効果もあり! 夏に向けたむくみ対策にも◎。

## KAMEMOTO KIE's POP WORLD

~かめもときえのポップな世界~

7/19 fri ~ 28 sun

ポップでかわいいオリジナルデザインのグッズ販売です。スタッフも大ファンのかめもとワールドをお楽しみください。



## NIGAOE!! 1名様 500円

7/21 sun 11:00~16:00

かめもとときえさん来店! 缶バッジサイズの似顔絵を描いてもらえちゃいます!



【同時開催】

缶バッジワークショップ NIGAOE!! Badge! 1個500円

「NIGAOE!!」で描いてもらった絵を使って、オリジナル缶バッジを作りませんか?



## 内側からキレイに! デトックス Summerドリンクバー



### 日南レモン

日南産のレモンを使った、こだわりの無添加シロップやレモンビールが大人気! 無添加シロップは炭酸水やビールとの相性も◎



### 25tea

プーラビーダオリジナル、不動の人気No.1の健康茶。ビタミンやアミノ酸、食物繊維もたっぷりなノンカフェインのお茶。



### DozoFresh フルーツティー

カフェインゼロ 無添加 砂糖不使用 カロリーゼロ

最高品質の果物とお茶を選びすぎ、最大栄養豊富なフルーツティー。

### ティーゼン コンブチャ

乳酸菌と善玉菌が多く含まれているコンブチャ。腸内環境を整え、免疫力向上や美肌効果も。



### 極上はちみつ紅茶

冷やしてアイスティーにしたり、濃めに作ってソーダで割ると、さっぱりとした美味しさに。



レガロ パピロ

## REGARO PAPIRO POP UP SHOP

7/19 fri ~ 宮崎初

パッと目を引くカラフルで个性的な色や柄のラッピングペーパーの世界をご堪能ください。



## kodehari POP UP SHOP

7/19 fri ~ 21 sun

※7/21(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。



## 大好評につき開催決定

## シェルクルール - お肌を知る会 -

7/19 fri ~ 21 sun

ご予約受付中

スタッフも愛用者多数! ビューティーアドバイザーの入店が決まり! お肌の奥に潜んでいるトラブルがわかる。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。

7/19 (fri) 13:00~18:30  
7/20 (sat) 11:00~18:00  
7/21 (sun) 10:30~17:00

肌診断はお一人様 15~30分程度



## イチオシ化粧品ご体感イベント

各化粧品メーカーのビューティーアドバイザーが入店されます。大人気のアイテムから新商品までを体感できるチャンスです!!



7/19 fri ~ 20 sat

### 香椎化粧品

ハンドクリームの「マニユアン」でおなじみ。スタッフも試して驚いた、トリートメントのようにしなやかに洗い上げる、泡立ちのない乳液洗顔「ミルクィーシャボンF」や、夏限定の洗顔用乳液「ホワイトCレモンモーニングシャボン」などを、お試しください。

7/21 sun

アイムラフロリア

### I'm La Floria

美容本がベストセラーのMEGUMIさんも愛用中のフェムケア商品。気になるお悩みを相談しませんか?



7/19 fri

ネイル専門店

### ネイルマップ

宮崎発! 天然由来成分配合のネイルオイルをご体感ください。



※入店時間はHPをご覧ください

## 3日間 限定販売

## Aēsop. イソップ

肌を乾燥させることなく、しっかり洗浄できる大人気のソープが3日間限定で登場します!

## ReFu

SNSで大人気!

### ロックオイル

リファロックオイルがリニューアル!! 数量限定で入荷します。カールもストレートも崩さず保ちたい、ヘアアイロンの熱を味方につけて理想のスタイルをキープしてくれるヘアオイルです。この機会にぜひGETしてくださいね!

プーラビーダ 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名様

7/20 sat

①13:00~(5名様)

②14:00~(5名様)

③15:00~(5名様)

※詳細はP29をご覧ください

## お知らせ

7/19 fri ~ 20 sat ~ 21 sun

27 sat ~ 28 sun

の5日間限定で営業時間が

10:00~20:00

に変更となります!!

## プーラビーダ 都城店 ☎0986-36-6188



営業時間 11:00~20:00

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 99

①特に夕方、空腹時に体が震えることがあります。病気の徴候でしょうか？

空腹時にできる症状で代表的なものは、胃の痛みです。これは、十二指腸潰瘍などの胃の出口の潰瘍や炎症が多いですね。他に、空腹時の頭痛は片頭痛のことが多いです。空腹時に片頭痛がおきるのは（以前、読者の質問にもありましたが）、低血糖にともない脳にたくさん血流を増やそうと脳の血管が拡張していることが原因です。ですから、片頭痛の人は食事を抜いて、過度なダイエットをするのはよくないです。

話は戻りますが、49歳男性の方の質問で、空腹時に手が震えるとのことですが、空腹時のみにおきるのであるなら糖尿病が一番疑われます。他に、自律神経の乱れなどもあります。空腹時以外にも震えるなら、神経的な病気が疑われるので、一度検査をすることをおすすめします。

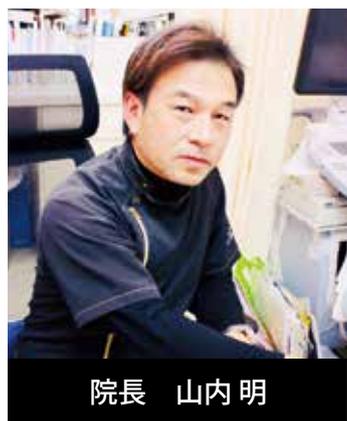
②新型コロナウイルスの現在の状況を教えてください。

この原稿を書いている6月6日時点なのですが、ここ最近、急速な増加傾向にあります。新しい変異株がでてきているようです。現在、沖縄県で大流行中のようで、そちらの情報と、ここ最近の感染の状況を見ると、この新しい変異株は以前のものに比べて少し弱いようですが、感染力はかなり強いそうです。以

前の新型コロナウイルスにはなかった鼻水の症状もあります。今までは咽頭痛と咳がメインで、あまり鼻水の症状はありませんでした。若干、発熱期間なども短いのですが、感染力が強く、本州では夏にピークを迎える予想がでています。暑い時期と重なりますので、注意が必要です。

③善玉コレステロールを増やすにはどうしたらよいでしょうか？

善玉コレステロールは、検診などの値で「HDLコレステロール」といわれており、動脈硬化を防ぎ、脳梗塞や心筋梗塞といった重大な病気のリスクを抑えてくれます。いわゆる血管を若々しくしてくれる大事なコレステロールです。悪玉コレステロールを抑えるのも重要ですが、この善玉コレステロールを増やすことも大切です。具体的には、禁煙・有酸素運動・脂肪分の少ない食事となります。喫煙は善玉コレステロールを減らしてしまいます。食生活では、バターや卵、肉などの動物性脂肪を減らし、野菜やきのこ、海藻、豆腐や納豆などの発酵食品、青魚を積極的に摂取するとよいですよ。



院長 山内 明

## 早水公園クリニック専門外来

医師増員となり、2023年10月より

常勤医 2名・非常勤医 5名にて診察しております

### 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。



### 排尿・排便外来スタート

要予約

腎泌尿器科医による尿のトラブル、  
消化器科医による下痢・便秘外来となります。



# 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](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

Instagram  
はじめました!



BIG OPUS15

早水公園

↑至都元

ショッピングセンター  
都城

→至三股

7/27<sup>±</sup>

# BTS高城

## 夏フェス

### 2024

7/28<sup>日</sup>

**ダンディ坂野**  
お笑いライブ

①11:30~  
②14:00~

BTS TAKAJO  
SUMMER FESTIVAL  
2024

**Rintaro&マルコ**  
マジックショー

①11:30~ ②14:00~

- ・ポップコーン
- ・綿あめ
- ・カキ氷

7/27<sup>±</sup>・7/28<sup>日</sup>

★★★ 両日開催 ★★★

アミューズメント  
カーニバルゲーム

エコポニー (Kids 向け)

**プレゼント!** 無料

各日先着各**50**名様

お問い合わせ ポートレースチケットショップ高城

**TEL.0986-27-0010**

詳しくはHPにて

**交通のご案内** 東九州自動車道・宮崎西I.C.  
宮崎自動車道・都城I.Cから車で30分

〒885-1312 宮崎県都城市高城町四家247-1

🌊 **ポートレース チケットショップ高城** 🌊

初盆菓子・お中元に

**夏の贈り物**

第25回全国菓子博覧会  
最高賞 名誉総務賞受賞

味わい深し 水羊羹

小豆 抹茶 栗かのこ 梅 マンゴー

〔5個入・6個入・12個入〕

霧の大地ゼリー

霧滴る

〔5個入・10個入〕

高津荘園

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 8:30~18:30

7月のお休みは 3日・10日・17日  
24日・31日です

TEL.0986-22-4670

贈答用 全国発送も承ります

2024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(月)~9月3日(火)</p> <p>試験日程 1次試験 (WEB試験) 9月17日(火)~22日(日)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28日(金)~9月3日(火)</p> <p>試験日程 筆記試験 (WEB試験) 9月17日(火)~22日(日)の内1日 口述試験等 9月26日(木)~10月1日(火)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24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(月)~9月5日(木)</p> <p>試験日程 1次試験 9月16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(月)~10月17日(木)</p> <p>試験日程 1次試験 11月2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(月)~10月9日(水)</p> <p>試験日程 1次試験 10月19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(月)~10月2日(水)</p> <p>試験日程 1次試験 10月12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

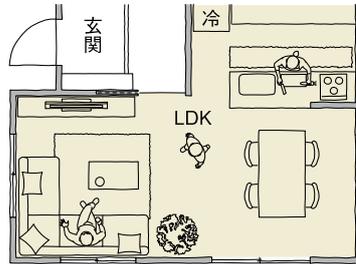
スーモカウンターで

ワクワクを

実現しよう!

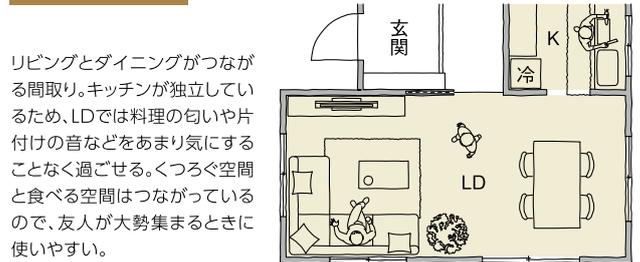


LDK一体型タイプ



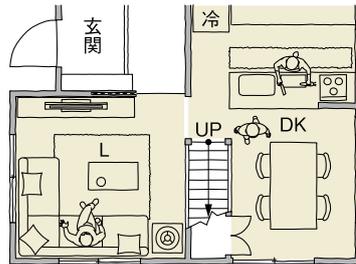
LDKを間仕切りのない1つの空間に配置する間取り。オープンなので家族の様子が見渡せ、コミュニケーションが取りやすい。調理や洗いの水音で、テレビの音や会話が聞き取りにくくなることもあるので、距離やレイアウトに注意が必要。

LD+Kタイプ



リビングとダイニングがつながる間取り。キッチンが独立しているため、LDでは料理の匂いや片付けの音などをあまり気にすることなく過ごせる。くつろぐ空間と食べる空間はつながっているので、友人が大勢集まるときに使いやすい。

L+DKタイプ



壁や階段などでダイニングキッチンとリビングを分けた間取り。食事の時間とくつろぐ時間の切り替えがしやすく、来客の多い家庭に向く。壁やドアで完全に締め切らず抜けをつくと、空間を分けても狭い印象にならない。

はじめての家づくり 間取りのIDEA

家づくりの醍醐味と言えば、間取りを考えること。考えはじめるとワクワクが止まらないはず。でもいざ建てるとなると何から始めればいいのか...。そんなときはスーモカウンターを利用して、要望の整理から自分たちのイメージを実現できる建築会社の紹介までサポートしてもらおう。

まずどんな家にしたいか家族と希望を出し合ってみて!

構成・文:木村寿賀子 イラスト:木村吉見 間取り:長岡伸行  
写真:amanaimages ※掲載写真はイメージです

PLAN LDK

家族だんらんの中心となるLDK。最近のレイアウトで多いのが右の3つのタイプ。キッチンとのつながりを工夫すると変化のある空間をつくることができる。家族みんなで要望を出し合い、自分たちに合うスタイルを探そう。

空間の区切り方によって、それぞれがメリットが変わるよ



© caiaimage

家づくりの基礎知識、役に立つ情報が満載

スーモカウンターなら、まるっと解決できます。

思い立ったらすぐ行ける参加費無料の講座・個別相談会

開催日 6/24月 → 7/15月祝

各日(90分)

- ① 10:30
- ② 13:30
- ③ 15:30

講座・相談は各回1組で開催しています

※当日予約OK、予約優先  
※左記以外の日時でも受け付け可能

何から始めればいいのか  
分からないなら...

はじめての  
注文住宅講座

初心者向けに、家づくりのダンドリやお金のことなど、基礎知識を網羅的にわかりやすく解説します。

必要なお金の  
目安を知りたいなら...

注文住宅価格  
まるわかり講座

建物価格の相場から、見落としがちな費用まで、気になるポイントをわかりやすく学べます。

建築会社の特徴を  
見極めたいなら...

ハウスメーカー・  
工務店 選び方講座

建築会社の特徴やアフターサービス・契約時期などの見落としがちな比較ポイントを徹底解説。会社選びのコツを学べます。

個別に相談して疑問を  
解消したいなら...

個別相談会

第三者的立場のアドバイザーが、家づくりに関する悩みや疑問をじっくりお伺いいたします。

お近くのスーモカウンター | 全国245店舗※ 利用組数42万組以上※ ※カウンター数/2024年5月末時点、利用組数/2023年3月末時点での集計結果

イオンモール都城駅前店 都城市栄町4672-5 イオンモール都城駅前 2階

※臨時休業する場合があります。  
営業時間・定休日、アクセスなどは、  
電話やWEBで確認を

予約  
問い合わせ

TEL 0120-300-829

9:00 ~ 21:00 / 無休 ※フリーコール

SUUMO スーモカウンター

注文住宅



## スポーツをされているアスリートの方、学生さん必見!!

★息切れしにくい体力作りに  
**低圧酸素ルーム**

★ケガの早期回復促進に  
**高圧酸素ルーム**

50分 / 一般 480円 学割 420円

**和楽笑・健美館**  
都城市一萬町66-1  
TEL.0986-57-0753  
営業 / 9:30~17:00  
定休 / 第一火曜日

HPはこちらから

和楽笑の湯にも  
共通料金480円

## 出張相談承ります! 退職準備金 老後・介護準備金

お金のプロ! ファイナンシャルプランナーによる相談会を開催中です!

**退職金準備方法**  
厳しくなりつつある退職金を上手に準備・運用していく方法をお伝えいたします。

**老後・介護資金準備方法**  
ご自身の老後や介護に対して不安を持っている方必聴。必要な費用を知り、その費用を賢く準備・運用する方法をお伝えいたします。

その他にも、ライフプランニング作成や住宅ローン相談、教育資金の相談承り中です。気軽にご連絡ください。

ひと暮らしをサポートする  
**有限会社 C&H**  
0986-23-1341  
AFP2名在籍  
https://c-h-fp.com

都城市中原町1街区10号 (宮銀妻ヶ丘支店向かい側)

キッズスペースもありません!

## ほたるプログラミング教室 080-4327-8031

小さい時から身につけよう! 一生使えるパソコンスキル

6月に新開設された「パレドキッズ」コースでは、パワーポイント・ワード・エクセルを学ぶことができます。年長さんから高校生まで世代に合わせたプログラムにより、将来社会でも通用するスキルを身につけられますよ! スキルを身につけるなら早めがオススメです。

小学生限定!  
**夏のプレゼンYouTuber講座 受講生募集中!!**  
※詳細は P28 をご覧ください。

6月に新開設された「パレドキッズ」コースでは、パワーポイント・ワード・エクセルを学ぶことができます。年長さんから高校生まで世代に合わせたプログラムにより、将来社会でも通用するスキルを身につけられますよ! スキルを身につけるなら早めがオススメです。

社会で必須のスキルを身につけられる新コース!  
**パレドキッズコース**  
対象:5歳(年長さん)~高校生  
主に学べるスキル:  
パワーポイント/ワード/エクセル  
その他、プログラミングコース・速読コースもあります。お気軽にご相談ください!  
公式LINEからもお問合せいただけます

都城教室 / 都城市都原町8102-3  
小林教室 / 小林市真方92  
開校日:都城教室 / 月・火・金・土曜日  
小林教室 / 水・木・土曜日

## 口腔機能育成でからだ全体の生きる力をアップ!

当ではまったら 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1684-2

## 障がい者グループホーム 昭和クラブ

株式会社 ケアサポート都城

~霧島連山を望む自然豊かな環境で 私らしい毎日を~

障がい者グループホームとは……  
障がいのある方達が、生活上必要な支援を受けながら  
少人数で共同生活を送るための住まいです。

安心安全な7つのサービスをご提供いたします!

- 1 プライベート重視の完全個室
- 2 広々とした共有スペース
- 3 利用者様一人ひとりに寄り添い、生活を全面的にサポート
- 4 栄養バランスの取れた食事のご提供
- 5 24時間スタッフ常在
- 6 医療機関との連携
- 7 リラックスしやすいアットホームな雰囲気

ご入居者様を募集しております!  
体験入居もお気軽にご相談ください

0986-36-6155 Instagramはこちらから

都城市金田町2534番地1  
https://caesupport.club/grouphome  
詳細はInstagramまたはHPをご覧ください!

グループホーム 昭和クラブ

## 旅行説明会開催!

見どころや商品選び、ご旅行のポイントなどを分かりやすくご説明します。

参加費 無料 ※事前予約制

7/13(土) 都城未来創造ステーション 2階 セミナー室2 (都城市立図書館ビルの2階広場側のセミナー室) 駐車場あり 図書館隣接の中核施設付帯駐車場をご利用ください

<b>ポンジョルノ イタリア</b> 10:30~11:30 添乗員同行プラン。現地渡航経験のあるスタッフが、おすすめの観光地や見どころをわかりやすくご説明します。	<b>ポンジョール フランス</b> 13:00~14:00 添乗員同行プラン。フランス渡航歴のある経験豊富なスタッフが、現地の最新情報やおすすめのコースをレクチャー。今が旬のフランスの魅力をご案内します。	<b>はじめてのクルーズ</b> 14:30~15:30 クルーズ旅行の醍醐味と魅力をクルーズコンサルタントがご説明します。10・11月の博多港発着のクルーズ商品も、併せてご案内いたします。
--	---	---

ご予約・お問合せ

(株)JTB 宮崎店 (カリノ宮崎駅、宮崎山形屋前) 0985-29-2111 【営業時間】10:00~18:00 【店休日】木曜日

(株)JTB イオンモール宮崎店 (ノースモール1階) 0985-25-3350 【営業時間】10:00~20:00 【定休日】イオンモール宮崎の休業日

令和6年度 曾於市自主文化事業

# 爆笑!! お笑いのライブ

チケット好評販売中

曾於市で思いっきり笑っちゃおう

2024

## 7月21日

開場 12:30 開演 13:00  
曾於市末吉総合センター

チケット料金 全席指定

一般 3,500円  
高校生以下 2,000円

出演者: 小島よしお、TKO、ベコぼ、インスタントジョジョジ

お問合せ 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)  
TEL.0986-76-7100 電話受付 9:00~17:00 [月曜日休館]

## 2024 夏 お中元

夏の美味しい 嬉しい贈りもの

# 初盆

感謝とお礼の 気持ちを込めて……

全国の珍しい美味しい食や定番の人気商品まで揃えています。初盆のお返しなど、ご自宅までお届けに伺います。お気軽にご相談ください。

— お中元・お歳暮・香典返し・快気祝・出産内祝・カレンダーなどのギフト専門店 —  
心と心の **SS** おつきあい 昭和28年創業

**有限会社 新地商会**  
TEL 0986-22-2425 FAX 0986-22-2424  
都城市八幡町1-10(都城市役所前)  
営業/8:30~17:30 定休/日曜日

# 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

## 読者コーナー

# フチ!

# 盆人倶楽部

## 今月の盆人大賞

●0歳児の授乳をしていると、2歳の子どもが熊のぬいぐるみで授乳の真似をしていました。思わず大笑いでした。(ミイさん/31歳)

●小さい時は母の真似をついついしたくなっちゃうんでしょね。私が小さい時は、母の口紅をこっそり使っていたことがあるそうです。関係あるのか無いのか、リップはコスメの中で一番持っている数が多いかもしれません。

●サブライズ!  
私の誕生日に舅外の息子と孫がサブライズで帰省してケーキまで買ってきてくれました。3歳の孫は久しぶりだったせいか恥ずかしそうにしていたけれど、慣れてくるとパワー全開で賑やかに過ごせました。嬉しかったです。ありがとうございます!  
(こちゃん/58歳)

●なかなか粋なことをする子息ですね。私もいつかは自分の子どもと母にサブライズを……と思いましたが、残念ながらら万年フリー濃厚なので、そのシチュエーションがちょっとうらやましいです!

●今年も夏がやってきたー!  
大好きな夏がやってきました! 最近はめっきり寒いのがダメになってきたので、気温が上がってくるこの季節に汗をいっぱいかいて存分に楽しみたいと思います!  
(花道/41歳)

●メッセージがアツいと思ったら、ペンネームがスラ・ダンクの主人公?! 夏生まれですが、夏は大の苦手なのでその勢いでいられるのを尊敬します。誰か身にまとうタイプの冷房を發明してくれませぬか。と、溶けろ。(泣)。  
(まると/23歳)

●実はあります編集後記  
スタツフのみなさんのひと言欄を読むのも楽しみのひとつです。6月号の(おー)さんの娘さんの発想に座布団3枚。  
(こちゃん/79歳)

●細部まで読んでいただき、ありがとうございました! 穴が開いていないドーナツはピザといふ発想はなかなか斬新でかわいらしいですね。私も、みなさんを楽しませることが出来るネタを頑張ってください!

●ただいま検討中  
月に2、3回都城に何かしらの用事で来ています。病院、美容室、食事にショッピング……真剣に移住しようかと思っています!  
(肉子さん/54歳)

●移住金制度もあり、ここ数年で県外から移住で来られた方がかなり増えたような気がします。ぜひタイミングが合えば都城へ……!(※市の回し者ではありません)

●同じ名前を発見!  
子どもと同じ名前の子にはじめて出会いました!! それが「キリン(動物の)」でした!!  
(こじ/36歳)

●動物も人とあまり変わらない、いい名前をつけてあるパターン多いですよ。キリン(動物の)とお便りに書いてあるのを拝見して、動物じゃなかったら「キリン(芸人の)」と書いてあったのかなと一人でいらん憶測をしてにやにやしてしまいました。

●寝言でワン!  
飼犬が寝言でワン! と吠えて、自分でその声にビックリして起きました(笑)。  
(まるか/23歳)

●犬でもそんなことってあるんですね! 端から聞いているほうがビックリしちゃいます(笑)。

\\フォーラムがプロデュース! 日帰りぶらり旅/



のどかな時が流れる海の街

# 串間市特集



大人から子どもまで楽しめるコンテンツ満載な串間市。  
海の街ならではの絶景スポットや  
こだわりの詰まった食をご堪能ください。



## 高松キャンプ公園



2021年4月にオープンした『高松キャンプ公園』は、キャンプサイト側に、緑の芝生が広がっている心地よい空間。また、穏やかな波で小さいお子様も安心して遊べる海水浴場も隣接しており、キャンプと共に海水浴も楽しめると、ファミリー層を中心に人気を博しています。キャンプスタイルに合わせてサイト選びができるのも嬉しいポイントです!



毎年3月～11月までは、初心者にも嬉しいキャンプ道具の貸し出しや、テント・タープのレンタルも実施予定なんです! 必要最低限の荷物の準備のみで行えるキャンプに、今後期待です!



キャンプ公園からは「ヨゴセ島」を臨むこともできます! 晴れた日は、島のグリーンと海のブルーがより一層美しく見えて、なんだか心が洗われます♡

### ～基本料金～

- ・オートキャンプ場 ..... 1泊 3,850円
- ・キャンピングカーサイト 1泊 4,950円
- ・フリーテントサイト  
..... 1泊 1,650円/日帰り 550円
- ・バーベキューサイト ..... 330円

※利用時間がそれぞれ異なります。詳細な利用時間につきましては、公式HPをご覧ください。  
※ご利用日の3カ月前から、市公式LINEからの予約を受け付けています。  
※サイトでの直火は、芝に燃え広がる恐れがあるため厳禁です。



デジタルデトックスできちゃうのもキャンプの魅力! 自然を満喫した後は、ぬくもり溢れる火を囲っての焼き火で癒しの時間を堪能♪

キャンプといえばキャンプ飯! バーベキューサイトでは、思い思いのキャンプ飯を楽しむことができます♪ 利用料金は、午前10時から午後9時まで、最大11時間で驚きの330円!



海鮮豊富な串間市では、お肉のBBQのみならず海鮮BBQもおススメ♡

☎ 070-2301-1480

串間市大字高松1233番地6

年中無休

※オートキャンプ・キャンピングカーサイトは日・月・火・金・土・祝日・連休繁忙期のみ営業。



## renovation cafe

古民家をリノベーションし、2019年6月にオープンした『renovation cafe』。「海の家」に今までにないお店を」というオーナーの思いのもと完成したお店です。看板メニューのハンバーガーすべてに、国産牛を使った130gのパティが入っている驚きのボリューム! トマトソースを使った、他のお店では味わうことのできない、まるでピザのようなハンバーガーも楽しめますよ。日本でTOP20に入る水質のきれいな海水浴場「高松海水浴場」で思いっきり遊んだ後に、絶品ハンバーガーはいかがでしょう?



### 人気 No.1 マンスリーバーガー

月によって異なる味を堪能できる一番人気のメニュー。6月は、モッツアレラチーズと宮崎県産日向夏の酸味と甘みがベストバランスな「ハニーモッツアレラバーガー」! 7月のマンスリーバーガーはInstagramにて公開予定です!



### 店舗イチオン! フィッシュ&チップス

串間産の新鮮な地魚を使用したフィッシュ&チップス。ハンバーガーに次ぎ人気を集めています。7月～8月にかけては、イサキが使われていますよ。地元産ならではの美味しいお魚を堪能してみてください!

### MENU

- ・マンスリーバーガー
- ・チーズバーガー ..... 980円
- ・リノバーガー ..... 950円
- ・フィッシュ&チップス ..... 880円



その他メニューはInstagramをご覧ください。

Instagram ID / @renovation\_cafe

串間市高松1101 営業/11:00～17:00(L.O.16:30)

不定休 ※定休日はInstagramをご確認ください。

※開店時期は5月～10月までです。

## ホシノウエベーカリー



東京出身の石山さんご夫婦が串間市のこの場所を気に入り移住。趣味で作っていたパンを、友人にふるまったことをきっかけに、宮崎市内のさまざまな人気店から委託販売の声がかり、お仕事としてのパン作りがスタートしました。生地は自家製有機レーズン酵母を使い2日間かけて発酵させる天然酵母のパン。ベーコンやドライマトも自家製で、パン生地本来の美味しさと具材の美味しさを楽しむことができる、土曜日限定でオープンする特別なお店です。

ガラスケースに並ぶたくさんのパンは、どれも美味しそうで、見ているだけでテンションが上がります♪



## 人気パン menu

### あんこバター

ずっしりとしたハード系のパンに、バターと自家製のあんこをはさんだボリューム満点のパン。一番人気のスイーツパンです!

### パニーニ

モッツアレラチーズと、自家製のドライマトやベーコンをはさんで焼き上げた至極の逸品。アツアツがオススメです。



かわいいイラストのこの看板が目印です!

オーナー石山さんのイチオシは、くるみレーズンパン。噛めば噛むほど美味しさが溢れる滋味深いパンです。

☎ 090-6320-8279

串間市市木1588

営業/土曜日 8:00~17:00

## ママココ



今年3月にオープン3年目を迎えた『ママココ』は、小学生からの幼馴染であるオーナー鈴木さんと、門川さんの2人が作るピザとピザが大人気のお店。一部メニューでは、南郷町のフレンチレストランのシェフが、監修に携わっているため、本格的な美味しさを堪能できますよ。提供されるお料理は食材から調理法まで、こだわり抜かれており、味わい深い仕上がりです♡ 鈴木さん自らピザ窯で一枚ずつ丁寧に焼き上げるピザは、「どこよりもおいしいピザを提供したい」という熱い思いが詰まっています。夜はディナーコースもありますよ。



## 迷ったらこれ! ママココ人気メニュー



### えびとトマトクリーム 1,300円

人気フレンチシェフ監修のピスタメンニュー。手作りのフュメドポワソンとトマトの酸味が活きたソースがピスタと相性ピッタリ! フォークが止まらなくなってしまう美味しさでした♡

### レモンソーダ 450円

イエローとブルーの涼気なツートンカラーが美しい人気No.1メニュー。「日南レモン」と炭酸で爽快感抜群! ローズマリーを入れると、より香り高くスッキリとした味わいになります♪



レモンソーダを作る門川さん

毎年大人気! 夏季限定メニュー

冷製 めんたいこ  
カップリーニ



鈴木さんのご息女がデザインしたかわいらしい店舗。白を基調とし、ゆっくり落ち着ける雰囲気になっています。大きな窓から降り注ぐあたたかな光が心地よいです!

☎ 090-8121-1104

串間市北方5119

営業/11:00~14:00

定休日/水・木・金曜日

## 都井岬観光交流館 PAKALAPAKA パカラパカ



日南海岸国定公園の一部である『都井岬』の中に、2020年にオープンした『PAKALAPAKA』。岬の草原と美しく広がる青い海、のんびりと過ごす野生馬の「御崎馬」を眺めながら、ゆっくりと食事や買物を楽しむことができる人気スポットです。空気の澄んだ晴れた日には、種子島や内之浦も臨むことができますよ!

☎ 0987-27-3477

串間市大字大納42番地3

営業/9:00~17:00

定休/火曜日



## シアターコーナー& お土産コーナーも充実

野生馬の「御崎馬」についての生態や誕生についても学ぶことができるシアターコーナーや、地元串間市のお土産を購入できるコーナーもあります。



取材時は大雨のため絶景を見ることはできませんでしたが、霧のかかった景色を眺めながら、ゆっくりとカフェタイムを楽しみました♪ 雨の中じっと佇む「御崎馬」にも会えましたよ!

## Restaurant 人気メニュー



串間獲れシラス  
シラス丼 1,180円  
串間で獲れた新鮮なシラスを贅沢にたっぷりとのせたシラス丼の定食。

### パカラバーガー 450円

白身魚のすり身で作ったお魚コロッケとキャベツをパンズで挟みこんだオリジナルバーガー。



パカラ・アンダギー 1個120円  
年間6,000個売れている人気商品! 黒糖と黒糖きな粉味もオススメです。

# 冷たい Sweets 特集

スイーツ

暑い夏の日の楽しみと言えば、ひんやり冷たいスイーツ♪  
よりすぐりの夏デザートを、合計42名様にプレゼント!  
応募方法はページ左下をご覧ください。

**3** 夏の和菓子とお茶セット 800円 **3名様**

目前で丁寧に淹れられるお茶を、季節限定の上生菓子と一緒に楽しみください。  
※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



**2** ソフトクリームスイーティ 生いちごシェイク 650円 **3名様**

スペシャルな夏の新作シェイクが完成!  
中村牧場の牛乳を使ったソフトクリームに生いちごを贅沢に入れた冷たいスイーツは、ココでしか味わえない高級感溢れる美味しさ。その他にも、マンゴーやコーヒ、抹茶味もあります!!

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



**1** 生アイス×シロクマ なまっくま 756円 **3名様**

早くも話題の「なまっくま」は、『南香』で大人気の生アイスとシロクマがコラボした新商品♪ 美味しさはもちろん、食物繊維も豊富に含まれていますよ。夏に向けて脂肪を燃焼する冷たいスイーツです!

お菓子の南香 **3名様**  
☎0986-22-4670  
都城市甲斐元町1-26



**6** 元祖アイスマン (夏季限定) 1,078円 **3名様**

2店どちらでも使用可能  
※7月より販売開始

夏の都城名物! かき氷の中はコーヒ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。

パスタガーデン珈琲館 PASTA CAFE1973  
乙房店 ☎0986-37-3800 都城市乙房町2900  
花緑店 ☎0986-46-1444 都城市花緑町20-8 ケイティビル1F



**5** 白くま 1,200円 **5名様**

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。フルーツをふんだんに使った逸品をご賞味ください。

たなかフルーツ  
☎0986-22-3377 都城市上町8-1



**4** 糸ピンス 贅沢ティラミス 1,000円 **2名様**

2店どちらでも使用可能

アイスとかき氷のいいとこ取りな新感覚スイーツ。ほろ苦いコーヒがミルクベースの糸ピンスとベストマッチします! 驚くほどにみずみずしくどけをお楽しみください。

1st page. ファーストページ。  
宮丸店 ☎080-5257-0896 都城市宮丸町3077-2  
都北店 ☎0986-70-0359 都城市都北町5620-1



## YELL

### 女性の健康と、 妊娠・出産・子育てを応援!



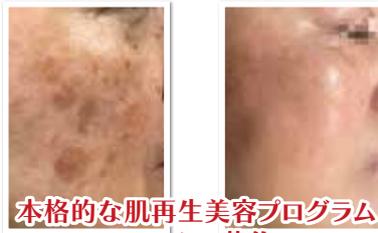
鍼灸 & オイルマッサージコース  
12,000円  
→初回限定 9,980円

- マタニティータルケア(90分)  
妊娠初期から臨月の方まで受けられます
- 妊活トータルケア(90分)  
それぞれの妊活状態に合わせたケア

鍼とお灸、オイルマッサージを合わせて行う施術。治療を行うと同時に、オイルマッサージでリラックスできるメニューです。  
TEL.0986-77-6380 ※詳しい店舗情報はP13をご覧ください

## ~癒し処~ Ku'u Punahale(クウプナヘレ)

### 365日24時間、 何をつけるかが「美肌」のカギ!



### 本格的な肌再生美容プログラム モニター募集

気になる方はカウンセリングお待ちしております!

「Dr.ビュルボーテ」を使用した究極の肌再生美容プログラムは、ホームケアとサロンでの施術込みの特別価格。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、すべての悩みに答えてくれます。

TEL.070-1946-7772 ※詳しい店舗情報はP12をご覧ください

## Hair space O-ga

### イチオシ! 大人女性のための エイジング毛対応



- ストレート+カット 13,200円
- ミネラルストカール+カット 15,400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」もおすすめです!

TEL.0986-22-8411 ※詳しい店舗情報はP13をご覧ください

## hair hair jewel

### 100%天然の安心安全なヘアメニューで 薄毛・抜毛の悩みも解決!



- ヘナ 5,500円
- ヘナ+カット 7,500円
- Wカラー+カット 9,300円

オーナーのお母さま(81歳)  
ヘナ歴10年  
白髪量 約70%  
月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P13をご覧ください

## ATRIA WAX SALON

### 抜け毛・薄毛のお悩みお任せください!



◆新世代の  
最速育毛促進プログラム  
プロセルSCALP

◆シワ・毛穴開きで  
お悩みの方にはこちら  
プロセルFACE

どちらもお得なお試し価格  
&5回コースをご用意!  
お気軽にお問合せください。

最先端科学を使った新施術「プロセルセラピーズ」で、薄毛・抜け毛改善効果が期待できます! 老若男女問わず、お悩みの方はぜひ一度ご相談ください。詳細や施術写真はネットで「プロセルセラピーズ」と検索!!

TEL.090-6382-2970 ※詳しい店舗情報はP13をご覧ください

## Mente for men(メンテ)

### 男性のためのフェイシャルエステサロン

完全予約制  
学生限定コース  
5,500円

夏休みプランも  
ご用意しています!  
気軽にご相談ください!!

※未成年の場合は保護者の  
同意が必要となります



思春期特有のニキビやひげそり負け、乾燥などの肌トラブルでお悩みの学生さんへ。お肌の正しいケア方法を学んで、ニキビのないキレイな肌を手に入れませんか?

TEL.070-1946-1784 ※詳しい店舗情報はP13をご覧ください

**9** **バナナスムージー**  
450円 **3名様**

オーストラリアでパーティー経験のある店主が作る、素材の甘さをいかしたスムージー。小さいお子様から大人まで愛される味です。

**雑貨屋チュンガ**  
Instagram: @chung\_store  
都城市市中町13-11-2  
オーバルバティオ  
チャレンジショップ2号店



**8** **低糖質豆腐ティラミス**  
540円 **3名様**

ティラミス専門店によるローカロリースイーツ。豆腐特有のニオイが少なく、あっさり食べやすい仕上がります。他のティラミスとの食べ比べもオススメです。

**アンヘルティラミス**  
☎070-7611-9160  
都城市平塚町2632-1(Third Place内)



**7** **ジェラート(ダブルカップ)**  
500円~ **3名様**

※お好きなフレーバーを2つお選びいただけます。(写真はリッチミルクとピスタチオ)

毎朝手作りにすることにより、驚きのなめらかさを実現したジェラート。厳選された素材の美味しさも十分に感じられるこだわりの逸品をご賞味ください。

**チャオジェラテリア**  
Instagram: @ciao\_gelateria2023  
北諸県郡三股町夢池485-2



**11** **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。スッキリとした甘さで、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 北諸県郡三股町宮村2973-1



**10** **抹茶パッソ/紅抹茶パッソ** 756円 **3名様**

『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美味しさが◎。

※抹茶パッソと紅抹茶パッソは期間ごとに交代で提供します

**SATSUMAEN CAFE**  
☎0986-46-2221  
都城市早鈴町1990



**13** **いちごまるごとかき氷** 800円 **3名様**

鹿児島島の農林水産物認証(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！！

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



**12** **白くま** 600円 **5名様**

練乳たっぷりのかき氷の中に、北海道ソフトと小豆が入った白くま。

ソフトクリームとクレープのお店  
**ミルクハウス**  
☎0986-24-4787  
都城市上川東1-4-4



**冷たいスイーツ**  
**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(土)(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回限りを有効とさせていただきます。  
※商品引換期間:  
2024年8月末まで

QRコードから今すぐアクセス!



**緊急特別企画!!**  
**冷たいSweets特集**  
**キリタを探せ**

きりしまフォーラムの幻のキャラクターキリタが約6年の時を経て、再び誌面に登場! 久しぶりの誌面登場にテンションの上上がったキリタが、分身して誌面に散らばりました。

〜キリタからの挑戦状〜  
誌面内に散らばったぼく(キリタ)は何体いるでしょう。みんなに探してほしいな!

**参加方法**  
アンケートハガキまたは応募フォームにキリタが全部で何体いたのか、答えを記入の上ご応募ください。  
すべてのキリタを見つけた方は……「冷たいSweets特集」のプレゼント当選確率アップ!

ボクを探してね。久々の誌面登場でワクワクしちゃうな。

※このキリタは数に含めません



**marble Hair Lab.**  
**ストレートもマープルにお任せ♡**



Type1 クセをしっかり伸ばしたい方.....縮毛矯正 11,000円~  
Type2 クセは抑えながらもベタッと感はいらない方.....ナチュラルSLIMアルカリストレート 6,600円~  
Type3 とにかく傷んだ髪を伸ばして潤いがほしい方.....ナチュラルSLIM酸性ストレート 6,600円~  
Type4 髪を傷めず広がりやを抑えて艶を出したい方.....酸熱トリートメント 4,400円~

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

TEL.0986-77-3061 ※詳しい店舗情報はP12をご覧ください

**ジャザサイズ 宮崎県都城/三宅 寿恵クラス**

**まずはここから!!  
お得な短期会員様募集!!**

**SAVE 20%  
Summer SALE**  
2か月間試してみませんか?

**キャンペーン価格**  
月会費 通常2ヵ月12,100円→9,680円  
さらに初めての方は、体験1回無料♪

10~80代まで楽しめるダンスフィットネスで効率よく脂肪を燃焼!! 期間限定のお得な短期会員様も募集しています。

TEL.090-2582-5444 ※詳しい店舗情報はP13をご覧ください

**格闘技スタジオ SRS**

**「あなたが作るあなただけの時間」  
パーソナルタイムで掴め理想のボディ!**



短期受講も大歓迎!!  
・30分コース... 6,600円  
・45分コース... 9,350円  
・60分コース... 12,100円

希望日程・日時、お気軽にご相談ください

カラダのプロがキックボクシングや筋トレ、マッサージなどを組み合わせあなただけの肉改造プログラムを構築・サポート! 短期間でシェイプアップしたい方に特におすすめです。

TEL.070-6612-4025 ※詳しい店舗情報はP12をご覧ください

**バランスボールエクササイズ chico park**

**夏太りを防止しよう!**

30代女性 Before After



**完全パーソナルトレーニング**  
初回限定 40分 2,200円  
1レッスン(60分) 3,300円

お得な回数券もご用意しています!

「罪悪感0」で気兼ねなく食べるためには、日頃のトレーニングと姿勢改善が重要。バランスボールで弾み、「ココロとカラダ」を整え、理想のスタイルを目指しましょう!! 一人ひとりに合った姿勢改善とトレーニングのアドバイスで大人気!!

TEL.090-5943-2437 ※詳しい店舗情報はP12をご覧ください

Forum Selection Summer Beauty



**室内で楽しく有酸素運動!**  
雨や日焼けを気にせず夏こそスタイルUP!

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! 年齢を問わず、多くの方に効果を実感していただいています。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! 自律神経の調整や更年期対策にも◎。

**大好評** **完全** **パーソナル** **トレーニング**  
初回限定 **40分 ¥2,200**  
**1レッスン(60分) ¥3,300**  
お得な回数券 **4回 ¥11,000(1ヵ月)**  
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 (開元)

都城市都北町6319-2  
営業 / 9:30~20:30  
駐車場 / あり  
https://chico-park.com  
Instagram / chiaki7603j

Instagram



LINE



内から外からキレイになりたい♪

# Beauty 特集

**SRS 格闘技スタジオ SRS**

都城初の複合型スタジオで楽しく理想のボディに!!



露出の増える夏にピッタリなダイエット効果大のコースが満載です。より効果的なダイエットが期待できる、プロによる完全オーダーメイドのダイエットプログラムの作成・サポートもオススメです!

**★プログラム内容★**

キックボクシング/ブラジリアン柔術/MMA (総合格闘技)/フィットネス



**講師: 朝倉 隼 (あさくら はやと)**  
早稲田大学教育学部卒  
資格: 柔道整復師 / 元全米認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト / 社会科教員免許 / 柔道初段 / ブラジリアン柔術紫帯

すべてのクラスに通い放題♪  
お得でうれしい月額設定  
レギュラーコース ¥11,000  
ライトコース ¥8,800  
(一部のクラス限定)

**kidsプログラムもご用意!!**

キッズクラス (柔術・キック・空手SRS) に通い放題!!  
小学生 ¥6,600

大人と同じクラスに  
お得な価格で通い放題!!  
中学生・高校生 ¥7,700

**フォーラム限定特典「フォーラムみた」で**

お好きなクラスの初回体験  
通常¥1,000 → **¥0!!**  
★キックボクシングまたは柔術がオススメです★

☎ 070-6612-4025

都城市牟田町30-10  
定休 / 木曜・祝日  
※詳細な営業時間およびクラス内容はInstagramをご覧ください。

Instagram



～癒し処～Ku'u Punahale(クブナヘレ) 夏でもできる!! シミケア!

「Dr.ピュールポーテ」のライセンスサロンとなり、さらにパ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。



シミタイプ



たるみタイプ **NEW**

店主ぐるきも美感! 1回で驚きの変化が!!

ぜひ、みさなにも体感してほしい♪ 手技を取得してきました!

**Dr.ピュールポーテ肌再生美容 純粋レチノールピール**

通常 ¥19,800 → 初回お試し **¥16,500**

ハリツヤ・小ジワ・毛穴・たるみだけでなく、乾燥・赤み・シミ・くすみ・ニキビなど、若者男女、全世代のお肌の悩みに答えてくれるトリートメント。

**オールシーズン施術OK!**  
シミケアトリートメント(120分)  
通常¥22,000 → 初回お試し **¥16,500**

☎ 070-1946-7772 今年はお盆も営業します! ご予約受付中です!

都城市山之内町花木2039-1  
営業 / 10:00~17:00(最終受付16:00) 不定休  
※施術中は折り返しのご対応とさせていただきます  
※カード・PayPay・LINE Pay決済可  
※すべてのお試し価格は予告なく変更になることがあります

詳しい情報やお客様の施術キロクは / コチラをCHECK!



**marble Hair Lab.**



**女性スタイリスト多数在籍中!**

ママさんスタイリストもたくさん在籍しているので、小さなお子様連れの方も大歓迎です!

☎ 0986-77-3061

www.facebook.com/marble.hair.lab

Instagram @marble\_hair\_lab



夏の最旬スタイルキャンペーン!

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ツと感はいらない

**ナチュラルSLIMアルカリストレート ¥6,600~**  
根本のフワリ感を残しながら髪の広がりを抑えたい方、柔らかな質感と艶・ナチュラルなまとまりがほしい方に!

Type3

とにかく傷んだ髪を伸ばして艶を出したい  
加齢による髪のシワやうねりを伸ばしたい

**ナチュラルSLIM酸性ストレート ¥6,600~**  
ダメージとエイジングによって、毛髪強度や艶・ハリ・コシが失われ気味の髪に、艶とまとまり、潤いが欲しい方に!

Type4

髪を傷めず広がりを抑え艶を出したい

**酸熱トリートメント ¥4,400~**  
毛先がダメージ毛の方、ハリ・コシが欲しい方、うねりを取りたい方、毎日のスタイリングを楽にしたい方に!

長さ別 ¥1,100 (S) ¥1,650 (M) ¥2,200 (L) ¥2,750 (LL)

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!!

新感覚! 髪質改善トリートメント登場!!  
人生で一番きれいな髪になると話題沸騰中



**Point1 抗酸化作用でハリツヤUP**  
髪内部に高濃度水素を浸透させることで、蓄積している悪玉活性酸素と反応させ酸化し、熱を加えることで髪の水分量がアップ。  
**Point2 加齢による髪の変化にも対応**  
高濃度水素の力で、加齢による抜毛や薄毛、白髪抑制効果も期待できます。  
**Point3 カラーと相性抜群**  
ハイブリーチ毛や縮毛矯正毛のバサツキや広がりを抑え、ツヤと潤いを実感できます。

こんな方にオススメ

- ハイトーンカラーで髪のダメージが気になる方
- 髪が広がり、うねり、まとまらない方
- 地肌も同時にケアしたい方
- 毎日ヘアアイロンを使う方



まとまりと艶が  
手に入る  
自然派サロン

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

**加齢によって変化した髪質も艶のある美しいストレートに♡**

ミネラルストカールとは……大人気の「エイジング毛対応ストレート」と、髪に優しく、施術後も傷みにくいカールを合わせた施術。大人女性の悩みに多い、根元のうねりやクセを取りながら、髪のハリ艶をよみがえらせ、ボリュームアップも叶えてくれます。驚きの手触りも素敵ですよ。

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**

**うねりを取り、髪のハリ・艶アップ!!**  
**ミネラルストカール+カット**  
**¥15,400** ※ロング料金別

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



**軽快な音楽に合わせて楽しく脂肪を燃焼!!**  
熱いのは私達だけかしら? 夏の暑さに負けたくないジャザサイズの楽しさは熱いです。滝汗になれるダンスパーティーに参加しませんか? 今なら、2カ月間のお試しプランをご利用いただけます。

月会費 ¥6,050/入会金 ¥5,060/SingleVisit(1回のみ) ¥2,200

初めての方限定1体験1回無料!!  
6/15~7/31迄、  
短期会員様募集!!  
[入会金不要!]  
2カ月 ¥9,680のみ!

レッスンスケジュール  
●月・木曜日…… 10:00~  
●火・土・日曜日… 19:30~  
●金曜日…………… 20:00~

090-2582-5444  
開催場所/都城市早鈴町の集会所施設(イオンSC付近)または早水町の体育施設  
※詳細内容につきましては、お電話またはQRコードを読み取ってご確認ください。  
駐車場/あり

**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♡



人気メニュー  
■シャキーンとならない縮毛矯正 ¥12,000(税込・長さ料金別)  
■カット ¥3,200  
■塗るだけヘナ ¥3,800  
トリートメント ¥3,000~¥1,000  
他メニューをされた方限定

100%天然のヘナメニュー【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

Mente for men(メンテ)

早くも人気! 男性のためのフェイシャルエステサロン  
理容室や美容室にヘアカットへ行く感覚で気軽にお越しくださいね。

before after  
before after

お客様の声  
ひげそり負けて、赤い発疹や腫れがあり悩んでいましたが、1回の施術で落ち着いたので、驚きました(H様/40代)

気軽に通える隠れ家的なサロンでツヤ肌になろう 完全予約制  
こっそり気づかれない内に毛肌になる話題のコース!  
**メンズフェイシャルスペシャルコース**  
初回お試し ¥16,500 → ¥13,200  
夏休みプランもご用意  
ニキビやひげそり負け、乾燥などの肌トラブルでお悩みの学生さんへ!  
**学生限定コース ¥5,500**  
※未成年者の場合は保護者の同意が必要となります

070-1946-1784 今年はお盆も営業します! Instagram LINE  
都城市山之内町花木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。  
※ご来店時身分証明書のご提示をお願いいたします。

鍼灸治療院 YELL

妊活セミナー開催  
7月28日(日) 参加無料  
10:00~12:00  
5組様限定  
場所/中山産婦人科医院  
※詳細はP19をご覧ください

女性の健康と、妊娠・出産・子育てを応援!  
女性鍼灸師による丁寧なカウンセリングと施術の鍼灸治療院。『中山産婦人科』の敷地内にあり、常に産婦人科医と連携を図っているため、妊婦さんも安心です。

新 鍼灸+オイルマッサージコース  
鍼とお灸、オイルマッサージを合わせて行う施術。  
治療を行うと同時に、オイルマッサージでリラックスできるメニュー  
妊娠初期から臨月の方まで受けられます それぞれの妊活状態に合わせたケア  
マタニティータルケア(90分) 妊活トータルケア(90分)  
¥12,000 ▶ 初回限定 ¥9,980  
お得な回数券 3回 ¥33,000 5回 ¥50,000

0986-77-6380  
都城市前田町17-32 ※中山産婦人科医院玄関向かい  
診療時間/9:00~12:00(最終受付11:30)  
14:00~19:00(最終受付18:30)  
休診/日曜日・祝日 完全予約制  
女性専門 個室完備 ※「中山産婦人科」を受診されていない方も施術を受けられます。

ATRIA

夏も安心! 肌に優しく「美」をサポート♡  
人気のWax脱毛は、肌のダメージが少なく施術直後からつるすべ肌を実感しやすいため、夏もオススメ! その他にも老若男女問わず、自分史上最高に美しくなるメニューを多数ご用意しています。

夏でも安心 肌に優しく「美」をサポート  
嫌な蒸れを軽減!! チクチクしない脱毛  
◆VIO Wax x 光脱毛  
通常¥10,000▶初回限定¥7,500!!  
化粧のり抜群なたまご肌に♡  
◆艶肌フェイシャルWax + IPL光フェイシャル  
通常¥13,000▶初回限定¥12,000!!  
すきま時間で手軽に施術! 大好評chobiエステ  
☆先着5名様限定☆  
◆最短15分!! 次世代シメケア  
モニター限定価格  
4回セット…¥10,000!!  
気になる小鼻をしっかりと洗浄!!  
◆毛穴洗浄シンプルコース  
4回セット…¥12,000!!  
さらさら……炭酸パックプレゼント♡

090-6382-2970  
三股町新馬場17番地1  
営業/10:00~19:00  
不定休  
ご予約・その他のメニューはこちら→

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



# TERUTERU ATTRACTION Container Mall

おいしいお店・おしゃれなお店があなたを待つテルよ!

コンテナトレーラーの  
ショッピングモール

## 6月28日(金) グランドオープン!!

### ビアガーデン! 遊びつくせ!

#### < 現在の店舗ご紹介 >

雑貨関係: 古着、携帯ショップ、VR 体験施設

飲食店舗: チュロス、クレープ、七輪焼き、フルーツドリンク、ポテト、唐揚げ、チーズハットグ等韓国系のテイクアウト商品、お菓子

オープニングスタッフ大募集

時給 **1,000円**~

(研修期間 950円)



crape & galette  
**C-MOON**  
昼はクレープ、ガレットを出店!

輪  
宮崎地鶏  
炭火焼

**C-MOON crape & galette**  
OPEN **11:00~**  
予約TEL **0986-36-8082**  
お祭り七輪 | せん3号店オープン!  
OPEN **17:00~**  
予約TEL **0986-36-8081**

しせん公式Instagram

@shisen.shisen	@shisen002	@shisen003
都城本店	宮崎2号店	宮崎3号店



主催 株式会社ウィンカンパニー

**0986-36-5760**

madoguchi@teruteru-attraction.com

宮崎県都城市前田町4街区21号マクドナルド様西側



最新情報は  
こちらから♪

テルテル公式 Instagram



## A 木下大サーカス 宮崎公演 ① ペア10組様

あの、世界を感動させた『木下大サーカス』が、さらに進化して8年ぶりに宮崎にて公演開催決定!! 「かわいい象さんのショー」や「夢のダブル空中ブランコショー」、「世界のオートバイショー」など、スーパーミラクルイリュージョンを、ぜひお楽しみください♪ 冷暖房換気システム完備!

日程:9月22日(日)~12月9日(月)  
場所:イオンモール宮崎 特設会場

★提供/木下大サーカス宮崎公演事務局  
☎0985-25-0450

## B ランチセット 3名様

P22も  
ご覧ください



本格中華が味わえる『彩』の人気ランチセットをプレゼント! メイン料理が2品選べて、大満足の美味しさとボリュームにリピーターが続出しています。食後に嬉しい杏仁豆腐もついてますよ♡実際に味わって自分好みの組み合わせを見つけてみてください♪

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

## C 1,000円商品券 3名様

P20も  
ご覧ください



みんなが大好きなレモンを贅沢に使ったパンや、今が旬のトマトとモッツアレチーズの組合せがベストな初夏を感じるパンがたくさん完成しています♪

★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、7月20日(当日消印有効)までにお送りください。

※プレゼントの応募はお1人様1枚限り有効とさせていただきます。

### ★プレゼントの受取方法★

①…発送 ②…きりしまフォーラムまで取りに来る

③…お店に直接取りに行くorお店で利用

## D チュロソフト 3名様



宮崎県産の新鮮な牛乳を使用した『COCONA』のソフトと、『Laiion Churros』の米粉チュロスが夢のコラボ♡ 人気スイーツが同時に味わえて一度で二度美味しい欲張りな新スイーツです。

★提供/Laiion Churros×COCONA  
☎090-3078-1066  
都城市前田4街区21号テルテルATTRACTION E-2

## E くずアイスパバー 5本セット 3名様

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



独特の新食感が人気の「くずアイスパバー(230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/お菓子のなごくら  
☎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 のり弁 5名様



『味のスカイライン』発のお弁当屋さんで高い人気を誇るお弁当をプレゼント! 鶏ハムなど、手作りにこだわったおかずがたっぷり詰まったこだわりの逸品をご賞味ください。

★提供/お弁当屋さん利休  
☎080-6403-3432 都城市吉尾町723-46

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 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( )

●10~11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。  
( )

●7月号の中に登場した「キリタ」の数を お書きください。  
( )

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

よかった、気になった記事・広告 ( )

興味が持てなかった記事・広告 ( )

その理由 ( )

●あなたの健康に関する疑問や意見をお聞かせください。  
(病気、体調、予防のことなど)

●フリースペースです。  
最近あった面白い出来事、腹が立ったことなど、何でもOK!

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。

家庭用エアコン1,500台以上の実績!!

エアコンクリーニング専門の『おそうじ本舗都城大王店』まで!!

お得な複数台割はじめました!

**エアコンクリーニング**

通常 12,100円/台

複数台のご依頼で……



**1台あたり 1,100円引き!!**

※お掃除機能付は、別途追加料金が必要です



おそうじ本舗® 都城大王店

宮崎県都城市都島町275番地1

フリーダイヤル



0120-885-902

公式LINEは  
こちらです



ロフト付の一軒家  
ペット入居もOK!  
ゆったり暮らしたい方に◎

三股町

ビレッジ・ウィズ A棟  
2SLDK 駐車2台

5.6万円 敷金 2カ月

エアコン・3口ガスコンロ・照明器具・ロフト

コンビニまで  
徒歩 約5分

1人暮らし初心者にも  
おススメ!!

下川東

レクセル都城(仲介)  
1SK 駐車1台

3.0万円 敷金 1カ月

フローリング・エアコン・給湯・シャワー・ロフト

R6年3月  
完成の新築

閑静な住宅地にあり  
ペット入居もOK!

高木町

ネストプレイス高木

2LDK+サンルーム 駐車2台(追加1,000円/1台)

5.3~5.6万円 敷金・礼金 1カ月

エアコン・カウンターキッチン・インターネット無料・TVドアフォン

(株)宮脇燃料不動産部

宮崎県知事免許(11)第2956号(社)宮崎県宅地建物取引業協会会員

TEL (0986) 24-2000 (代表)

宮崎県都城市都島町275番地1

広告有効期限/2024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☆

●外食をする際に、お店を選ぶポイントとして最も重視しているのはどのようなポイントですか? 理由も合わせて教えてください。

重視しているポイント:

理由:

●これまでに懸賞などで当選したことはありますか? 当選したことのある方は何が当たったのか教えてください。

懸賞などで当選したことが ある ・ ない

当選した物:

☆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6日(土)・20日(土)  
13時～16時  
(受付は15時まで)

★おまかせエンゼル  
(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／7月23日(火)10時半～12時  
※日程は変更になる場合があります  
場所／2階赤ちゃん休憩室

★都城 環境啓発パネル展示  
日時／7月11日(木)  
～8月9日(金)  
場所／2階専門店CDショップ  
『We's』横 特設会場

★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、どなたでもお気軽にご相談ください。  
日時／7月14日(日)12時～15時  
場所／2階休憩所  
(デイサービス遊癒前)

★おかげ祭り山車展示  
燈籠山車の展示を行います。  
日時／7月3日(水)まで  
場所／1階専門店  
ビジネスソファ前

★星に願いを セタ笹かざり  
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(日)  
場所／2階休憩所  
(デイサービス遊癒前)

★おまかせエンゼル  
(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／7月23日(火)10時半～12時  
※日程は変更になる場合があります  
場所／2階赤ちゃん休憩室

★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12日(金)～15日(月・祝)  
抽選日時／  
7月14日(日)・15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  
【EAONレシートドレスにされる  
ているお客さまへ】  
抽選会参加ご予定の場合は、レ  
シートレス設定をOFFにして  
紙レシートでご参加ください。

★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、合計税込3000円ごとに、専  
門店をご利用いただける3000円  
分のお買物券をプレゼント!  
レシート対象期間／  
7月12日(金)～15日(月・祝)  
お買物券引換日時／  
7月14日(日)・15日(月・祝)  
各日10時～18時  
お買物券ご利用期限／  
8月15日(木)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

★新入学ランドセル  
早期ご予約販売会  
日時／7月12日(金)～28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38500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  
※9月29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(木)まで  
※当社指定商品に限ります  
※他の割引企画との併用はで  
きません  
特典③ランドセル全国配送料無料  
(2025年2月28日まで)

★おまかせエンゼル  
(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／7月23日(火)10時半～12時  
※日程は変更になる場合があります  
場所／2階赤ちゃん休憩室

# 休日急患診療機関



【7月度予定】

7日(日)	志々目医院(内・小)	山之口町	57-2004	21日(日)	島中小児科医院(小)	三股町	52-6000
	坂元医院(内・胃)	牟田町	22-0360		城南病院(内)	大王町	23-2844
	宇宿医院(内・胃・消)	栄町	25-9031		長倉医院(内)	三股町	52-2109
	吉松病院(外・整)	蔵原町	25-1500		はまだクリニック(外・胃・肛)	祝吉	45-2266
	江夏整形外科クリニック(整・リウ・リハ)	三股町	51-1122		きたむら皮膚科クリニック(皮・アレ)	吉尾町	38-7300
	中山産婦人科医院(産・婦)	前田町	23-8815		北原医院(産・婦)	北原町	22-4133
14日(日)	はた歯科医院(歯)	横市町	22-3005	中央歯科(歯)	牟田町	25-0007	
	共立医院(内・小)	蔵原町	22-0213	たけしたこども医院(小)	三股町	51-0005	
	鶴木循環器内科医院(循・内)	花繰町	26-0008	有川呼吸器内科医院(呼・内)	上川東	24-6677	
	メディカルシティ東部病院(内)	立野町	22-2240	いづみ内科医院(内)	鷹尾	22-7111	
	一心外科医院(外・胃・肛・内)	三股町	52-7788	吉見クリニック(外・整・内)	高城町	58-5633	
	なかむら整形外科クリニック(整)	平江町	36-5333	酒井皮膚科医院(皮)	北原町	25-5322	
15日(月)	もりぞの耳鼻咽喉科(耳)	甲斐元町	36-6036	西浦医院(耳)	松元町	22-0715	
	東歯科医院(歯)	三股町	52-6004	花森歯科医院(歯)	都原町	25-8345	
	児玉小児科(小)	花繰町	25-5570	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)			
	ベテスダクリニック(内)	年見町	22-1700				
	海老原内科(内)	山田町	64-1211				
	都城フォレスト・クリニック脳神経外科(脳)	下川東	80-4313				
速見泌尿器科医院(泌)	妻ヶ丘町	24-8344					
いそいち産婦人科医院(産・婦)	平塚町	22-4585	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 休日当番医
浜田歯科医院(歯)	牟田町	22-1355					

※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(木))  
場所／1階セントラルコート

★グッディフォーユー六本木の  
スコーン・チーズケーキ販売  
日時／7月27日(土)  
8月4日(日)

場所／1階正面玄関  
レストラン街前

★タリーズコーヒースクールに  
参加しませんか?

■コーヒースクールコース①  
ハンドドリップの基礎やお家でできるアレンジを学べるコース  
日時／7月6日(土) 11時〜  
24日(水) 13時〜

参加費／2035円

※豆1袋+イベントバッグのお土産付

■コーヒースクールコース②

コーヒーの基礎知識や3つの産地の味わいの違いを実際に飲んで学べるコース。スイーツとのペアリングもお伝えいたします♪  
日時／7月10日(水) 13時〜

参加費／2035円

※豆1袋+ビーンズメジャースプーンのお土産付

■コーヒースクールコース③

コーヒース豆の違いや風味を知るカップングや、異なる器具で淹れたコーヒースの飲み比べ、アレンジコーヒースの作り方などを学びます。

日時／7月17日(水) 11時〜  
参加費／2035円

※豆1袋+ビーンズメジャースプーンのお土産付

場所／イオン都城店1階  
タリーズコーヒー  
(3コース共通)

※受講後の当日限り、ビーンズ・グッズを10%OFFでご購入いただけます。

■問合せ／タリーズコーヒー  
イオン都城店  
☎0986-24-2082

■問合せ／(全件共通)  
イオン都城ショッピングセンター  
☎0986-46-2222

※詳しくはHPをご覧ください  
※P30・31もご覧ください

イベント情報

★気功教室

体と運動の専門家から、実用的な気功、ヨーガを取り入れた運動を学べる教室です。調身・調息・調心など、心と身体をリラックスさせて、体のバランス、体調を整えます。どなたでもできる基本的な体操から呼吸法、緩やかな動きの気功ばかりです。「運動をはじめてみたい」「気功って何かな?」と思われる方、無理な動きはありませんので、一度見学いらしてみてください。

日時／毎週月・水曜日  
13時半〜15時(不定休あり)

場所／都城市葛蒲原町29-8-1  
■問合せ／(一理治療院)  
☎0986-77-7343

★スーモカウターで相談しよう  
思い立ったらすぐに行ける!

講座・個別相談会 すべて無料

戸建てを検討しているけれど、今の年収でいくといくらくらいの家が買える? 住宅ローンを引き返すことができるかな? など、はじめての家づくりは心配なことばかり。そんなときこそ「スーモカウター」へ。  
※詳細はP5をご覧ください。  
日時／6月24日(月)  
7月15日(月・祝)

①10時半〜  
②13時半〜  
③15時半〜(各回約90分)

※当日予約もOK! 予約優先  
※右記以外の日時での受付も可能  
料金／すべて無料

場所／イオンモール  
都城駅前店2階  
☎0120-300-829

「きりしまフォーラムを見て」とお電話ください!

★JTB旅行説明会開催

参加費無料  
憧れのヨーロッパ旅行やクルーズ旅行の見どころ、商品選び、ご旅行のポイントなどを分かりやすくご説明します。この機会に、ぜひご来場ください!  
日時／7月13日(土)  
①ボンジオルノイタリヤ  
10時半〜11時半

添乗員同行プラン。現地渡航経験のあるスタッフが、おすすめの観光地や見どころをわかりやすくご説明します。

②ボンジュールフランス

13時〜14時  
添乗員同行プラン。フランス渡航歴のある経験豊富なスタッフが、現地の最新情報やおすすめのコースをレクチャー。今が旬のフランスの魅力をご案内します。  
③はじめてのクルーズ  
14時半〜15時半

クルーズ旅行の醍醐味と魅力をクルーズコンサルタントがご説明します。10・11月の博多港発着のクルーズ商品も、併せてご案内いたします。

場所／都城未来創造ステーション2階セミナー室2  
(都城市立図書館ビルの2階広場側のセミナー室)  
※駐車場あり 図書館隣接の中核施設  
※附帯駐車場をご利用ください。  
料金／すべて無料

■問合せ／JTB宮崎店  
☎0985-29-2111

★(一社)日本住宅取得応援協会  
コラボで開催決定!  
参加費無料 お土産付き!!  
第94回後悔しない  
家づくり勉強会

毎回大好評! 2023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」と答えた人気を博している勉強会を、「きりしまフォーラム」コラボで開催いたします。

「地震に強い耐震性の高い住宅の秘密」や「物価高の時代に住宅を購入する秘訣」、「1000万円差がつく住宅ローン選び」など、内容が盛りだくさんです。  
日時／7月14日(日) 13時〜16時半  
(開場12時40分)

会場／「道の駅」都城 NiQLL  
多目的室1・2  
料金／無料  
定員／限定10組 完全予約制  
※事前アンケートにご協力いただいた方から、先着順の受付となります。

※お申込み多数の場合、抽選となる場合がございます。

参加者全員に、本誌でも大人気『寿司虎亭・寿司虎』全店で使える3000円分のお食事券をプレゼント♡

■問合せ／きりしまフォーラム  
☎0986-26-5836

★第33回 コスミックバレエファンタジー  
第1部 バレエコンサート  
第2部 「ぐるみ割り人形」より  
第2幕 お菓子の国

日時／7月14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／全席自由1000円  
■問合せ／  
コスミックバレエスタジオ  
☎0986-25-9601

場所／プーラビータ都城店  
POPUPSHOP  
●KAMEMOTO KIE'S POP  
WORLD〜かめときえのポップな世界〜  
宮崎県内で活躍中のかめときえさんのPOPUPが決定!  
日時／7月19日(金)〜28日(日)  
●NGAOEII  
かめときえさん来店! 缶バッジサイズの似顔絵を描いてもらえちゃいます♪  
日時／7月21日(日) 11時〜16時  
料金／500円

●同時開催NGAOEII Badge!  
「NGAOEII」を描いてもらった絵を使って、オリジナル缶バッジを作ろう!

■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  
昨年、多くの方に足を運んでいた  
だいた撮影会を今年も開催! 笑顔  
顔をテーマにした写真を撮影します。  
ペットの撮影もOKです!!  
日時／7月20日(土)  
①13時 ②14時 ③15時  
定員／各回5組様まで  
※詳細はP29をご覧ください  
■問合せ／きりしまフォーラム  
☎0986-26-5836

★令和6年度  
曾於市自主文化事業  
爆笑!! お笑いライブinそお  
曾於市で思いっきり笑っちゃ  
おう♪

小島よしお、べこば、TKO、インスタントジョンソンが出演!!  
日時/7月21日(日)  
開場12時半 開演13時  
場所/曾於市末吉総合センター  
料金/お一人様  
一般3500円  
高校生以下2000円  
チケット販売/6月5日(水)より  
※全席指定  
※3歳未満はご入場をご遠慮ください

★BTS高城夏フェス2024  
ダンディ坂野のお笑いライブや、Ritako & マルコのマジックショー。両日開催で、各日先着各50名様限定のポップコーン・綿あめ・カキ氷の無料プレゼントや、アミューズメントカーニバルゲーム、キッズ向けのエコポニーなど、楽しいイベントが満載です。ぜひ、足を運んでください!!  
日時/7月27日(土)・28日(日)  
7月27日(土)  
①11時半②14時  
ダンディ坂野 お笑いライブ  
7月28日(日)  
①11時半②14時  
Ritako & マルコマジックショー  
場所/都城市高城町四家247-1  
問合せ/ポーターズチケット  
トシヨップ高城  
☎0986-27-0010

★全世代&初心者向け  
女性のためのマネーセミナー  
無理をしないで賢く資産を増やす方法を楽しく学ぼう!!  
若い世代からシニア世代まで、それぞれにとって必要な資

産運用術を学ぶセミナーを開催。新NISAの解説はもちろん、女性講師が生活者目線による節約術や資産の増やし方を分かりやすく教えてくれますよ。気軽に参加ください!!  
日時/7月27日(土)  
13時~15時  
※応募締切7月20日  
定員/20名様  
※お連れ様1名様まで可  
※パートナーの場合、男性も可  
場所/都城市総合文化ホール  
MJワーカー  
講師/前園香世  
※『フェリーチェ』の「フルーツパンケーキ」と「オレオパンケーキ」のセットをプレゼント!  
問合せ/  
㈱RKコンサルティング都城支社  
☎0986-22-6766

★婚活セミナー開催 参加無料  
本誌でもおなじみ、女性の鍼灸師による丁寧なカウンセリングと施術が人気を博している『YELL』による、初の婚活セミナーを開催。婚活における基礎知識や身体づくり、前向きにモチベーションを保つ方法など、さまざまなことを学ぶことができます。セミナーです。夫婦でのご参加をおすすめしていますよ。気軽に参加してくださいね。  
日時/7月28日(日)10時~12時  
定員/5組様限定  
場所/中山産婦人科医院  
問合せ/鍼灸治療院YELL  
☎0986-77-6380

★古希同窓会のご案内  
妻ヶ丘中学校

(昭和29年4月)  
昭和30年3月生まれの方)  
日時/9月23日 18時  
会場/都城グリーンホテル  
会費/6000円  
問合せ/  
☎090-5946-6709 (木脇)  
☎090-9401-8950 (瀬戸口)  
☎090-7396-5733 (本田)

★退職準備金、老後・介護準備金  
お金のプロ! ファイナンシャルプランナーによる相談会を開催!  
参加費無料 出張相談承ります!!  
退職金準備方法  
厳しくなりつつある退職金を上手に準備・運用していく方法をお伝えいたします。  
●老後・介護資金準備方法  
ご自身の老後や介護に対して不安を持っている方必聴。必要な費用を知り、その費用を賢く準備・運用する方法をお伝えいたします。気になる方は、気軽にご連絡ください。  
場所/㈱C&H 完全予約制  
参加費/無料

★住宅ローン返済中の方必見のマネー講座  
将来の繰り上げ返済計画の準備はできていますか? 今回は、掛け捨てではない保険を効率よく活用した、繰り上げ返済方法をお教えます。一般的な住宅ローンや保険見直しについて

その他の情報

頭痛 肩こり 更年期障害でお悩みの方  
症状に合った漢方薬を試してみませんか?  
事前にお電話いただくとスムーズにご相談できます!  
女性の薬剤師・スタッフが対応します。  
おくなり処 かわぐち/川口鍼灸院  
Tel.0986-38-0170  
都城市都北町5985-1 定休/日曜日  
Instagram

★癒しの書道教室生徒募集  
成人教室ではヒーリングミュージックをBGMにお茶菓子など提供し、好評頂いています。  
児童教室/水曜・木曜  
成人教室/金曜・土曜  
問合せ/山本書道教室  
☎090-8399-8109  
Instagram: @tegakineko

今年も始まります。金婚記念撮影。  
自己申告です。市役所にお尋ねください。  
塩屋写真館  
HP https://shioya-ps.com  
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ておりません。  
7月診療スケジュール  
【平日】 9:00~11:30 【土曜日】 9:00~11:30  
15:00~17:30 14:00~15:30  
いき形成外科ひふ科クリニック ☎0986-45-0020  
都城市年見町24号5番地

Instagram: @ciao\_gelateria2023

**本場イタリアの味が味わえる  
絶品ジェラート専門店**



5月21日にオープン1周年を迎えたイタリアンジェラート専門店。店頭に並んでいるジェラートは、驚くべきことにすべて毎朝手作り！ 作りたてにより、なめらかな舌触りと美味しさを実現しています。イタリア産の濃厚なピスタチオなど、厳選された食材が余すことなく使われたフレーバーにご注目ください！ お店の敷地内にある自動販売機からも購入できますよ！

店舗情報

Instagram →



北諸県郡三股町藤池485-2  
営業 / 10:00~17:00 不定休  
※営業日はInstagramをチェックしてください

**暑さ吹き飛ばす  
冷たいジェラート♡**

7月限定フレーバー

**黒ゴマ**

希少な三股産の黒ゴマを  
贅沢に使用♡

あなたはどっち派？



シングルカップ  
350円~



ダブルカップ  
500円~

定番フレーバー

ピスタチオ / リッチミルク  
チョコレート / ストラッチャテッラ

★季節限定フレーバーもお見逃しなく！



**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は、毎年大好評。その他にも、スタミナがUPする逸品もご用意しています！！

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)、17:00~20:00 (L.O.19:30)  
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24日(水)  
予約締切日: 7月19日(金)

メニュー

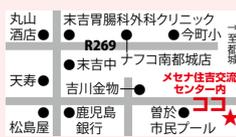
**特上うなぎ弁当**

..... 2,200円

**土用 丑の日以外も  
ご注文いただけます**

**法事弁当の  
ご予約も承り中**

数量限定のため、早めのご予約をおすすめいたします。



**石窯パン工房 グレンツェン** 都城店

☎ 0986-36-5888

**おかげさまで14周年  
夏季限定の新作パンもたくさん登場♪**



みんなが大好きなレモンを贅沢に使ったパンや、今が旬のトマトとモッツアレラチーズの組合せがベストな初夏を感じるパンがたくさん完成しています♪ また、夏野菜やフルーツを使った、栄養満点のパンもご用意していますよ！

店舗情報

都城市上東町17-18  
営業 / 7:00~19:00  
定休 / 月曜日

LINE公式アカウント  
友達募集



**夏のイチオシ  
新作登場**



レモンパン  
150円

モッツアレラ  
トマト 216円

フルーツをたっぷり使った  
期間限定の新作デニッシュも  
大好評！



**大杉しいたけ園**

☎ 0986-57-2536

**美味しい夏の贈り物を届けてみませんか？**



栄養豊富なしいたけや、「鶏ときのこの炭火焼」など、しいたけを使ったオリジナル加工品が満載の『大杉しいたけ園』。ふるさと納税の返礼品としても人気を集める商品をお世話になっている方やご家族、ご友人に贈ってみませんか？ ご予算に応じたギフトも承っているので、気になる方はぜひ相談してみてください。

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

**初盆の返礼品にも！**

ご予算に応じた、しいたけ・きくらげ・加工品等の詰め合わせ承ります。お気軽にご相談ください。

**オススメ商品はこちら！！**

- ・朝採れしいたけ
- ・鶏ときのこの炭火焼
- ・きのこの餃子
- ・きのこメンチカツ



ネット注文は  
こちらから！

**FELICE** フェリーチェ

☎ 0986-80-6162

**夏の新作♡スペシャルなシェイク**



中村牧場の牛乳を使ったソフトクリームに、宮崎県産マンゴー「太陽のタマゴ」や生いちご、コーヒーや抹茶を贅沢に入れた冷たいスイーツ「ソフトクリームスウィーティシェイク」が完成しました♪ ココでしか味わえない高級感溢れる美味しさをどうぞ!!

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) ※ディナーコースご予約の片限定



★新メニュー

- ソフトクリーム
- スウィーティシェイク
- ・生いちごシェイク 650円
- ・オレオクッキーシェイク 600円
- ・抹茶シェイク 600円
- ・コーヒーシェイク 600円
- ・マンゴーシェイク 1,500円

太陽のタマゴ使用!!

★夏季限定

- 贅沢フルーツ生クリーム  
パンケーキ 1,700円



# 道の駅 松山 やっちくふるさと村

☎ 099-487-3800

## 夏オススメのスイーツが大集合♡



シューラスク

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も登場しています！ イチオシは昨年、爆発的な人気を誇った「飲むティラミス」。

### 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  
不定休

## イチオシスイーツ

★飲むティラミス

★シューラスク

シュー生地を使ったサクサクのラスクとオリジナルのチョコレートのマリアージュスイーツ

レモンレア  
チーズケーキ

キャラメル  
コーヒゼリー



ホームページ Instagram



# 活魚!! 寿司虎亭

☎ 0986-46-5226

## 今年もやってきた! 北海フェア7月5日より開催!!



凝縮された旨みと甘みが詰まった生ズワイかにか入荷しています。殻から剥きただけからこそできる、鮮度抜群の美味しさをご堪能ください。また、北海道産の生ほたてやつぶ貝も、ご賞味いただけますよ。このチャンスをお見逃しなく!

### 店舗情報

都城市早鈴町1480  
営業 / 昼の部 11:30~15:00 (最終入店 / 14:00)  
夜の部 17:00~21:00 (最終入店 / 20:00)



## 北海フェア イチオシ!

北海御膳 4,048円

新鮮なかにやほたての美味しさを最大限に引き出す料理長の職人技が光る御膳です。

★予約承り中★

7/24※  
土用丑の日限定

寿司虎亭の炭火焼

鹿児島県産

丑の日のうな重 3,500円



# リトルのチキン南蛮

☎ 0986-51-7007

## ふっくらジューシー♡こだわりチキン南蛮



オープン当初から高い人気を誇る「リトルのチキン南蛮」。使用するのは、やわらかジューシーな宮崎県産若鶏のもも肉。その上のにせ卵の白身と黄身の2層のコントラストが美しい、自家製濃厚タルタルが、さらに素材の美味しさを引き立てます♡ 新鮮な鶏肉を使ったミディアムレアな焼き加減の炭火焼「レア焼き」もオススメです。夕飯の一品やお酒のアテにいかがでしょうか?

### 店舗情報

都城市大岩田町5374-2  
営業 / 11:00~19:00

Instagram →



## 迷ったらコレ! 店舗オススメメニュー

人気No.1

リトルのチキン南蛮 660円  
お弁当もあります!

〜リトルの本格炭火焼〜

店長イチオシ

若鶏もも炭火焼 550円

レア焼

砂肝 / 肝 / 心臓 各550円



# 酒場定食堂 ふたつき

☎ 0986-77-2619

## ドリンクメニューが新しくなった「ふたつき」へGO!



まろやかなうまみが人気のアサヒ生ビール通称マルエフや、さまざまな酒類のハイボールとカクテル、ノンアルコールカクテルなどを豊富にラインナップ! 市場直送の新鮮なお刺身はもちろん、お肉を使ったガッツリとしたお料理との相性も抜群です。初夏のメニューと一緒に、ぜひご堪能ください。

### 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

## ドリンクメニューが新しく変わります♪

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

## ハーフ&ハーフ定食

■唐揚げ&生姜焼きコンボ

■タコライス&チキン南蛮コンボ

.....各1,210円



# HANAFUSA SAKE SHOP

## お盆期間限定のオードブル&お弁当ご予約承り中

☎ 0986-23-0950



お盆おもてなし  
オードブル

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。また、お盆期間は、ご予約販売のみとなるため、店舗でのお惣菜販売はお休みとなります。

### 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 8/10⑨~15⑨

数量限定 お盆おもてなしオードブル  
4・5名盛 6,200円

【海老チリソース・お魚グリル・鶏ローストサラダ・筑前煮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

お電話・ご来店受付のみのご予約となります



季節の  
美味しさが  
詰まった  
お惣菜も  
大好評!

## 毎日食べたい! 心と身体に優しい絶品お弁当

大人気のふっくら玄米弁当も充実

ふっくらと炊き上げた玄米ご飯弁当は、お客様のリクエストでメニュー増加中!



玄米の鶏そぼろ 648円



玄米のピビンバ 760円



玄米のふりふりエビ天重 800円

## 厳選した素材で作られるすべて手作り!のお弁当

丁寧に下ごしらえして調理されるメインや副菜は、どれも滋味深い美味しさです!



豚ロース醤油焼き弁当 820円



ガバオライス 760円



昆布だし塩サバ弁当 760円



銀鱈みそ漬け焼き弁当 780円



高菜おにぎり mini弁当 580円



至福のブリ照り焼き弁当 880円

鹿児島県産  
養殖ブリ使用!

霧島山が見えるcafe 縁~en~

☎080-6012-9001

大好評!夜cafe



5月からスタートした夜cafe。店主自慢の逸品が揃ったコースでは、カフェメニューはもちろんお酒との相性抜群な居酒屋メニューも充実! 家族やご友人と、美味しいお料理をご堪能ください。

**完全予約制 夜cafe 縁**

7品コース…… 2,500円/人  
8品コース…… 3,000円/人

※写真は7品コースの一例です  
※4~8名様までのご予約となります  
※お子様がいる方は事前にご連絡ください

店舗情報

都城市太郎坊町1529-5 定休/不定休  
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  
ディナー 18:00~21:00  
※店休日はInstagramをご確認ください。 Instagram

アンヘルティラミス

☎070-7611-9160

差し入れや手土産の新定番!  
都城初ティラミス専門店



甘さ控えめで食べやすい「オリジナルティラミス」をはじめ、厳選素材を使ったティラミスが揃うテイクアウト専門店。お子様でも食べやすいフレーバーや、美味しさを引き立てるドリンクメニューも充実していますよ。

**★イチオシMENU★**

まずは定番!!  
■オリジナルティラミス ……496円  
ダイエットも必見のローカロリーティラミス  
■低糖質豆腐ティラミス ……540円  
★店内限定でティラミスと相性抜群なアルコールもご用意★

店舗情報

住所 都城市平塚町2632-1 (Third Place内)  
営業/ 10:00~19:00 定休/不定休

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ございます

毎年人気の2大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!

**夏季限定! 冷た〜いMENU**

冷やし担々麺 950円  
冷やし中華 1,000円

店舗情報

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

FORUM'S  
SELECT  
GOURMET

フォーラムセレクト  
グルメ

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!

Instagram  
&  
Facebook

きりしまフォーラム 検索

Instagramはこちら



Facebookはこちら



楠見恵子さん家の からあげ屋さん

☎080-3901-0141

リピーターの多いお店!



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) ・砂ずり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 ※期間限定で営業時間延長中!!

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10:00~20:00(予約18:30迄) 定休/水曜日

1st page. ファーストページ.

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

ひんやり美味しいアイスクレープ♡



もっちりとしたクレープ生地にはアイスがベストマッチした、都北店限定の夏イチオシ新作が登場! 食いしん坊さんも大満足のボリュームですよ。毎年人気の糸ピンスもお見逃しなく!

待望の新作  
都北店限定 アイスクレープ

イチゴ/チョコブラウニー/抹茶/ティラミス

店舗情報 最新情報はInstagramをCheck!

【宮丸店】 都城市宮丸町3077-2 営業/11:00~16:30  
定休/土・日・火曜日(祝日の場合 翌日)  
【都北店】 都城市都北町5620-1 営業/11:00~22:00  
(月・火曜日は19:00まで) 定休/木曜日(祝日の場合 翌日)

雑貨屋チュンガ

Instagram ID / @chung\_store

素材をいかしたスムージー



オーストラリアでバーテンダー経験のある店主自らが『セボン・チ・マルジェ』で厳選した地元産フルーツを使って作るスムージー。素材本来の甘みがいきていて、すっきりとした後味ですよ! オーナー厳選のキュートなアジア雑貨も要チェックです!

**★夏のおすすめ★**

誰からも愛される王道のおいしさ  
■バナナスムージー 450円  
美味しく手軽にビタミン補給!!  
■いちごスムージー 500円  
その他ドリンクメニュー充実しています!

店舗情報

営業/ 10:00~17:00  
定休/火・水曜日 お店の詳細は  
都城市中町13-11-2 こちらから  
オーバルバティオ チャレンジショップ2号店

きりしまフォーラムのHPは  
色々なコンテンツが充実しています!



バックナンバーが読める!



プレゼントに応募できる!



ぜひ  
チェックしてみ  
てくださいね!

きりしまフォーラム 検索

都城の中心街にできた話題の新スポット  
『テルテルATTRACTION』に迫る!



6月14日にプレオープンを迎えた『テルテルATTRACTION』へ行ってきました!! 「都城で町おこしをしたい」という願いの詰まったこちらの施設は、移動することのできるトレーラーハウスとウッドデッキによって構成されています。中に足を踏み入れると、たくさんのショップと、ゆったりくつろげるチェアやソファを完備した広いルーフ付きデッキが目飛び込んできました。

取材当日は、新店舗の『C-MOON』で、都城では珍しいガレットとクレープをいただきました。また、自家製のそば生地と具材のバランスがちょうどよく、食べやすいサイズ感も◎でした! 小さいお子様でも食べやすい「ウインナーとチーズのガレット」など、豊富な種類のガレットを味わうことができますよ。



アップされ、おしゃれなビアガーデン空間に変身しますよ。『テルテルATTRACTION』では、テナントも募集しています。期間限定で初期費用がググっとお得になるオープニング特典もありますよ! 「お店をはじめてみたいけれど初期費用は抑えたい」という方はぜひチェックしてみてください。残り僅かとなっているため、早めのお問合せをオススメしますよ!

グランドオープンは6月28日。都城にいながらリゾート気分を味わえる注目スポットにぜひ家族や友人、恋人と遊びに行ってみてはいかがでしょうか? お気に入りのお店がきっと見つかりますよ!

■取材協力  
テルテルATTRACTION  
☎0986-36-5760

New 生アイス × シロクマ  
**なまっくマ** 登場♪  
M 540円 L 756円

『南香』で大人気の生アイスとシロクマのコラボ! 美味しさはもちろん、夏に向けて、脂肪を燃焼する新スイーツ。食物繊維も豊富に含まれていて、お子様にもオススメです。

故人をしのぶ気持ちをごこめて.....  
法事には『南香』のお菓子を

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

ご注文の方には  
お供え用花菓子をサービス

郷土銘菓処 **お菓子の南香** TEL.0986-22-4670  
都城市甲斐元町1-26 営業/8:30~18:30 お電話でもご注文承ります

フォーラムおすすめ  
子育て応援店 Vol.81

『きりしまフォーラム』がおすすめする、子育て世代に優しいお店をご紹介します。

**SRS 格闘技スタジオSRS**

学習面と運動面、どちらもサポートしてくれる都城初の複合型スタジオ

キックボクシングやブラジリアン柔術など、充実したプログラムが満載の『格闘技スタジオSRS』。大人向けコースはもちろん、小さいお子様向けのキッズクラスもあります。中でも「寺子屋SRS」は、「都会との学習格差をなくしたい」という朝倉オーナーの思いが込められたクラスになっています。教員免許を持ち、子どもの教育に携わってきた朝倉さんが学習指導を行っていますよ。学習の後は、運動系のクラスでしっかりとカラダを動かして帰宅。入浴・食事を済ませると、ほどよい疲れでぐっすり眠ることができます。スタイリッシュなバーカウンターもあり、親御さんはドリンクを飲みつつカウンター席から見守ることができます。気になる方はぜひお問合せください。

講師:朝倉 隼(あさくら はやと)  
早稲田大学教育学部卒  
資格:柔道整復師/元全米認定ストレンクス&コンディショニングスペシャリスト/社会科教員免許/柔道初段/ブラジリアン柔術紫帯

— kidsプログラム —

キッズクラス (柔術・キック・寺子屋SRS)に 通い放題!! 小学生 6,600円	大人と同じクラスに お得な価格で通い放題!! 中学生・高校生 7,700円
--	---

※クラス詳細はインスタグラムをご確認ください。

**フォーラム限定特典!**  
「フォーラムみた」で  
お好きなクラスの初回体験  
通常1,000円→0円!!

Instagram  
レッスン風景はこちら!  
TEL.070-6612-4025  
都城市牟田町30-10 定休/木曜・祝日  
※詳細な営業時間およびクラス内容は  
インスタグラムをご確認ください。

# 住宅型有料老人ホーム ねんげふろらむ

9月  
新規  
オープン!



入居者様募集開始!

敷金・一時金 **0円**

家賃・管理費 **45,000 ~ 65,000円**

食費 **1,400円/日** (月平均 43,000円ほど)

生活保護受給者の方もご入居可能です

対象者  
要介護  
1~5

障害区分  
の方もOK!

居室図



構造：木造一部鉄骨

階数：2階

戸数：41室

(1人部屋40室、2人部屋1室)

MG  
Medical Group

メディカルグループ

入居に関する問い合わせはコチラ

☎ 070-1277-0884

入居相談員：戸高

お電話の際はきりしまフォーラムを見たとお伝えください

新規オープンにつき

# オープニング スタッフ大募集!

# れんげ

## 介護職員(正社員)

- 月給 **226,000円**~  
**251,000円**  
(各種手当・夜勤5回・宿直2回含む)
- 勤務時間 ①7:00~16:00 ③13:00~22:00  
②9:00~18:00 ④16:00~10:00  
①~③休憩60分 ④休憩120分
- 休日 月9日(2月のみ8日)
- 資格 初任者研修以上

## 施設事務・介護事務(正社員)

- 月給 **165,000円**~  
(各種手当含む)
  - 勤務時間 9:00~18:00(休憩60分)
  - 休日 月9日(2月のみ8日)
- パートも募集中! 時給945円~**

## 看護師(フルタイムパート)

- 通院・服薬管理対応
- 時給 **1,075~1,175円**  
(各種手当含む)
  - 勤務時間 9:00~18:00(休憩60分)
  - 休日 シフトに準じて

## 介護職員(パート)

- 時給 **955円~975円** (各種手当含む)
- 給与例 8時間勤務/日  
20日出勤した場合...182,800円~
- 勤務時間 7:00~22:00のうち  
4~8時間程度
- 休日 シフトに準じて
- 資格 初任者研修以上

## 介護職員(夜勤専従パート)

- 日給 **16,200円**~ (各種手当含む)
- 給与例 10回出勤で...192,000円~
- 勤務時間 16:00~翌10:00  
(休憩120分)
- 休日 シフトに準じて
- 資格 初任者研修以上

## 厨房(パート)

- 時給 **935円**~ (各種手当含む)
- 給与例 6時間勤務/日  
20日出勤した場合...112,200円~
- 勤務時間 ① 6:00~12:00  
② 10:00~15:00  
③ 14:00~19:00
- 休日 シフトに準じて

※新規施設開設までは、既存施設「フォーラム三股」「デイサービスぽっぽフォーラム」で研修していただきます。勤務時間や詳しい条件等はお気軽にお問い合わせください!

3分で完了!

## LINEで簡単! 求人の応募方法

まずは問い合わせや見学だけでもOK!  
気になることがあれば何でもご相談ください。



★もちろん電話での応募でもOKです! たくさんのご応募お待ちしております! ★

求人に関する問い合わせはコチラ

# ☎ 0986-36-7891

フォーラム三股: 採用担当者

受付時間 9時~18時 / きりしまフォーラムをみたとお伝えください

LINE QR



**RM**  
Renge Med

NPO法人れんげ

先月に引き続き、ここでは弊誌でおなじみの『フォーラム三股』から、介護施設の日常をお伝えします！超高齢社会の今、介護は誰にとっても起こり得ること！少しでも介護を身近に感じ、役立てていただけるように、さまざまな情報を綴って参ります。



6月の行事は、「オリジナルうちわ作り」を体験していただきました♪好きなイラストを貼り付けて自分だけのうちわを作ります。



これからどんどん暑くなりますね。自分たちで作成したオリジナルうちわで、ちょっと

でも涼しく感じてくださいますように!!うちわ作成後は、小休憩にデザートとコーヒータイム★にっこり嬉しそうにすごされておりました。



デイサービスの日常を紹介します!デイサービスではその季節に合わせた創作をしたり、色塗りをしたり、創作物の前で写真撮影をしたりしています。



集団体操では、だれが一番足を高く上げてキープできるか競争したり、みんなで和気あいあいしながら、すごされていますよ!



誰が一番足を上にあげられるか競争です!



みんな頑張って足をピンとあげています!



家賃・管理費

45,000 ~ 65,000円

食費

1,400円/日

敷金・一時金

0円

対象者  
要介護  
1~5

障害区分  
の方もOK!

生活保護受給者の方も  
ご入居可能です

2人部屋



1人部屋



住宅型有料老人ホーム

# フォーラム三股

8070-1277-0884

受付時間 9時~18時  
入居相談員 戸高まで  
お気軽にお問い合わせください

**医療制度一覧**

食事	CVポート	×
	胃ろう	×
	点滴	×
	鼻腔注入	×
呼吸	在宅酸素	○
	気管切開	×
	吸引	×
糖尿	インスリン注射	△
	血糖測定	△
腎臓	人工透析	○
	腹膜透析	△

**排泄**

	バルーン	○
	ストーマ	○
	導尿	×
	膀胱ろう	○

※医療対応に関しては  
担当者までご相談ください。

**その他**

	褥瘡	△	認知症	○
	精神疾患	△	ペースメーカー	○
	末期がん	△	緩和ケア	△



介護保険利用の方だけでなく、障害福祉サービス利用の方もOK!  
実際に、親子様、親(介護保険利用)子(障害福祉サービス利用)にて入居されている実例もございます!  
入居相談員が直接ご説明に上がります。見学・体験入居時の送迎を無料にておこなっております。  
お気軽にご連絡ください。

デイサービス ぽっぽフォーラム

# リニューアル

# 告知!

無料体験  
のご案内  
9月末まで!

新サービス開始で更に快適に過ごせるようになりました!  
ぜひ一度、無料の体験利用にお越しください♪

7月から  
入浴サービス  
を開始します

土・日も  
営業開始  
しました

昼食付きで  
ご家族も安心  
昼食代:500円~

半日型なので  
自由な時間も  
確保できる

## 半日型のスケジュール

- 8:40~ : 送迎車でご自宅までお迎えに  
12:50~ : 伺います
- 9:00~ : 来所、お茶の提供、  
13:15~ : 健康チェック  
自由時間、機能訓練、入浴等
- 10:30~ : おやつ、コーヒータイム  
14:45~
- 10:40~ : 屋外日光浴、機能訓練、入浴  
14:55~
- 11:00~ : 機能訓練、レクリエーション  
15:15~
- 11:45~ : 午前の方はお食事 /  
15:45~ : 午後の方はレクリエーション
- 12:10~ : 送迎  
16:25~

## 集団体操



みんなで楽しく身体を動かせます

晴れた日はテラスでお茶をしたり、日光浴をしたりします

## 機能訓練



マッサージベッドなどを取り揃え、個別リハビリに特化しています

## 屋外活動



## イベント

季節に合わせたさまざまなイベントを実施しています

先着10名限定!

無料体験をご利用された方に粗品をプレゼント!

体験利用のお申込みは↓からお電話ください

# ☎0986-58-8708

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村2774-29

## ぽっぽフォーラム



**夏のプレゼンYouTuber講座 受講生大募集!**

パワーポイントを使用して、プレゼン資料作りから動画作成までチャレンジ! YouTuber気分を味わいながら、全4回の講座で効果的な伝え方を学びましょう。

実施期間/7月1日(月)~8月31日(土)  
対象/小学1~6年生  
費用/9,020円

■ほたるプログラミング教室 TEL/080-4327-8031

**お中元・お歳暮・香典返し・快気祝  
出産内祝・カレンダーなどのギフト専門店  
創業昭和28年の新地商会**

お中元や初盆のお返しに最適な、全国の珍しい美味しい食や定番の人気商品を揃えています。初盆のお返しなど、ご自宅までお届けに伺います。お気軽にご相談ください。

■有限会社 新地商会 TEL/0986-22-2425

**温泉内の施設で、一緒に楽しく働きませんか?  
アルバイト募集中!!**

【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】17:00~20:00  
【休日】月曜日・シフトによる 週3日・1日3時間からの勤務でOK!!  
【給与】時給900円~ ※経験者は応相談 昇給あり!  
【待遇】制服貸与

■レストランおそ TEL/0986-76-1755

**出張相談承ります  
退職準備金 老後・介護準備金**

お金のプロ!ファイナンシャルプランナーによる相談会を開催中です!

【退職金準備方法】  
厳しくなりつつある退職金を上手に準備・運用していく方法をお伝えいたします。

【老後・介護資金準備方法】  
ご自身の老後や介護に対して不安を持っている方必聴。必要な費用を知り、その費用を賢く準備・運用する方法をお伝えいたします。

■有限会社 C&H TEL/0986-23-1341

**きりしまフォーラム  
広告コーディネーター・プランナー募集!**

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

◆待遇:昇1賞2、各種保険完備 ◆勤務時間:8時~17時  
◆休日:年間107日+有給休暇

■きりしまフォーラム TEL/0986-26-5836

**★プーラビーダ都城店12th誕生祭イベント★**

ポイント2倍やガチャガチャ、5種のデトックスドリンク飲み比べ試飲会、イチオシ化粧品で体感イベントなど盛りだくさんです!! また、シェルクルールお肌の相談会、宮崎県内で活躍中のかめもとときえさんのPOP UP SHOP&ワークショップも開催します。ぜひ、足を運んでくださいね!

日時/7月19日(金)~21日(日) 場所/プーラビーダ都城店  
※詳細はP2をご覧ください

■プーラビーダ都城店 TEL/0986-36-6188

**STAFF**

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

- 「プーラビーダ都城店」さんの周年祭コラボで、今年も「be HAPPY フォト撮影会」を7/20(土)に開催します。楽しいイベントがたくさんあって、毎年、お祭り気分に参加しています! みなさん、ぜひ遊びに来てくださいね! (フミ)
- 涼しい夜は窓を開けて過ごしたいと思い、虫コローズ的なものを最近網戸につけました。しかしながら愛猫が網戸にじゃれるため、いつの間にか網が広がりが少し大きめの虫の入場ゲートと化しています。やめてくれ~! (りつ)
- 某ドーナツ屋さんの○ンデリングを焼いて食べると美味しいと娘が激推しして作ってくれました。これが美味しい!! 健康診断前にペロッと2個も完食。代謝のよくないお年頃なのに、どうしよう……。 (いし)
- 先日、「はあって言うゲーム」という名称のカードゲームを家族4人でプレイしました。想像以上に演技力が求められるカードゲームで、自分が余りにも大根役者であることを知る。こんなに家族で大爆笑できるゲームとは思いませんでした。楽しかったので、またやりたいと思います! (おー)
- しそり味の納豆にはまっています。しその風味が夏にぴったりで、ご飯がすすみすぎる!! (もり)
- 三男が2歳になりました。毎日元気に剣を振り回しています。おしゃべりも上手になりましたがまだまだ宇宙語。ですがたまにハッキリと発音するのでびっくりします。よく喋る言葉は「ミミズ」「まじょ」「ニンジンジャー」です。(はま)



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・令和6
- 【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29日は、今年一番の最強吉日といわれる日です。天の神様がすべての罪を許すと言われる最大吉日の「天赦日」、一粒のモミが万倍に実るといわれる「みんなが大好きで宝くじ購入などに人気のある「一粒万倍日」、何事もうまくいく大いに安しといわれ慶事に好まれる「大安」が重なります。普段ご無沙汰している人へ連絡するのもOK。周囲へ感謝の気持ちを言葉や品物、態度で示す、何かを始めたらこの日がおすすすめ。もちろん、宝くじ購入、貯金や投資を始めるのもOKです。  
※6月の一粒万倍日は、7/5、8、17、20、29(天赦日)  
デリコブログ) <http://ameblo.jp/vt-derico/>  
※X(旧Twitter) [https://twitter.com/happy\\_derico](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/>  
●アプリ「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!アマンツ <http://amzn.jp/YCHTRv>

**一白水星** 今月は、新たな出会いや取引に対して冷静な判断が必要となります。気持ちにゆとりを持つことで正しい決断ができるようになります。風邪をひきやすくなるので薄着は避けて。

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、知らないうちに権力闘争に巻き込まれそうです。どちらの派閥に入っても得ることはない。中、中立の立場を選択しましょう。筋を痛めたり、腰痛に気がつけること。

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、仕事面での問題が起きやすいと自覚しましょう。儲け話はキケンなので、投資やギャンブルなどは控えて正解。上司や目上の話にはヒントが満載、聞き逃さないように。

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、旧友や昔からの知人との関係が深まります。飲食の機会が増え、生活のリズムが安定しないので、臨機応変に乗り切りましょう。大切な人と一緒に過ごすことも楽しめます。

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

**五黄土星** 今月は、何かと変化を求めたくなります。夏休みにインテリアをチェンジしたり、ボーナスの運用を変えてみるのもOK。梅雨を楽しむなら華やかで良質なレイングッズがおすすめ。

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、何かと目立ってしまいそうです。情に流れるるとよい結果です。健康面で不安な部分は悪化する可能性あり。健康診断を受けるのもOK。

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、新たな交友関係が始まりそうです。名刺やラインの交換をしても冷静な対応を心がけるように。冷気が万病のもととなるので冷房や冷たい飲料など摂り過ぎないように。

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、コツコツと物事に取り組みそうです。家庭運がアップするタイミングで夏祭りなど家族と一緒に出かけましょう。飲食の機会も増えるので飲み過ぎ食べ過ぎには要注意。

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、物事が急激に発展しそうです。思い立ったが吉日となるので、積極的に行動しましょう。うわさ話は鶏呑みにせず必ず自分で確認しましょう。のどのケアを忘れないで。

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 12th 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!

7/20  
sat

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

グランプリ1名様  
プーラビーダ商品券  
3,000円  
進呈

先行予約受付中 先着15組様

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月末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

12th be HAPPY Anniversary in プーラビーダ都城店も 同時開催中!

7/19 fri 20 sat 21 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!

- ◎KAMEMOTO KIE's POP WORLD ～かめもときえのポップな世界～
- ◎シェルクルール - お肌を知る会 -
- ◎レガーロパピロ POP UP SHOP
- ◎kodemari POP UP SHOP
- ◎ガチャガチャくじ ◎ポイント2倍 etc.

## グセンター 専門店街 都城市早鈴町1990

● 合同庁舎	1 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 ● 南小中学校	
GS	

**Mac-House**  
メンズ・レディース・キッズ  
セール商品  
**MAX 50%OFF**



メンズ・レディースともに、涼しく快適に過ごすことのできるシリーズや、きれいめカジュアルファッションで、この夏を思いっきり楽しませませんか？

キッズアイテムも揃っているので親子でリンクコーデもオススメです！

マックハウス 2F TEL.080-5909-3382

**one's terrace** ワンズテラス

**70~20% OFF** ※一部対象外商品あり

上品でキュートなデザインの帽子やサンダル、日傘など、夏の必須アイテムがセールに！

7月13日(土) ~15日(月) 限定!!

セール品がさらに**10%OFF!**



尋常じゃない暑さをやわらげてくれる、人気のハンディファンや冷たいクッション、枕カバーなども値下げ中です。

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

**MIX-O any Sis 23区**



雑誌で掲載中のワンピースやTシャツ、パンツなど、日差しに映えるデザイン性を兼ねそなえたファッションが揃っています！

店内夏物

**50~20%OFF**

※一部対象外商品あり

23区のセールは  
**6月28日(金)よりスタート!**

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

**\*fuse\_ 店内夏物 30~20% OFF** ※一部対象外商品あり



スタイルをよりよく見せてくれるTシャツや、パンツは大人女性にもオススメです！

カラフルなカラーリングや変形デザイントップスなど、この夏、着たおしたいアイテムをたくさんご用意しています！

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

**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

**my makura**

大人気の腰楽寝myマット8が驚きの価格に！このチャンスをお見逃しなく!!

39,900円 (税込43,890円)  
→**19,900円** (税込21,890円)

独自の特種カットで厚み8cmなのに高い体圧分散力! 1枚で敷きふとんとしてもOK!! 今お使いのマットの上に重ねてもOKです。

my makura 1F TEL.0986-46-1868

## DELICIOUS SUMMER

## 夏のイチオシグルメ&ギフト

**薩摩園 鎌田茶業**

お中元には上質なお茶を贈りませんか？



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。

地方発送も承ります

ご予算に応じたギフトをご用意します

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。

薩摩園 鎌田茶業 1F TEL.0986-46-2221

**SATSUMAEN CAFE**

イオン都城店限定パック



「抹茶パン」「紅抹茶パン」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!

P11の「冷たいスイーツ特集」でプレゼント!

※抹茶パンと紅抹茶パンは、期間ごとに交代で提供いたします。

**ITALIAN TOMATO Cafe Jr.**

夏季限定の新メニュー登場!



金揚げしらすとあさりのペペロンチーノ

新鮮な金揚げしらすをたっぷり使った夏にピッタリのパスタ♪

イタリアントマトカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190

Drink



山形さくらんぼ使用

さくらんぼのグラニータ

夏に旬を迎える「さくらんぼ」をイタリアン氷菓のグラニータ仕立てにしたデザートドリンク。

**創業記念 パック**

¥1510 (税込) → **¥990** (税込)

520円 (税込)

**ザ・アメリカンバーガーズ**

KFCの創業当時のアメリカを感じられるようないつもとは違う、懐かしさも本場感のある商品をどうぞ!

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275

**期間限定! 創業記念パック販売中**

7月4日(土)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!

**ランチにピッタリの野菜たっぷりパスタ登場!**

彩り野菜と利尻昆布だしの和風ペペロンチーノ 880円

利尻昆布のだしの旨みと、唐辛子の程よい辛味の効いた絶品パスタ!

**宮崎県産 日向夏スワークル 680円**

日向夏のみずみずしい酸味と甘みが広がるフローズンに、ハニーゼリーのぷるんとした食感をアクセントしたデザートドリンク!

**お中元ギフト & 初盆のお返しギフト**

お中元 タリーズで人気のコーヒー豆やスイーツなどをセットにしたギフト

初盆お返しギフト 簡単に本格的なコーヒーを堪能できるシングルサーバーセット

タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082

# 2024 Summer Bargain



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

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

大人女性に着て欲しい  
「きれいなシリーズ」や、  
コーデに取り入れるだけ  
で今っぽくなるファッション  
アイテムが勢ぞろい!



メガネの  
オンデーズ

7月12日(金)~  
セール商品

MAX 70%OFF

※一部対象外商品あり

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!!

新作のメガネも  
入荷中!

オンデーズ 1F TEL.0986-21-3313

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

THE SHOP TK

夏のお出かけに便利  
なレディースのセットア  
イテムやワンピース、暑  
さに備えたクールなパ  
ンツやシャツが人気の  
メンズファッションまで、  
豊富にラインナップ。



トレンド感溢れる  
サンダルやバッグもCHECK!

メンズ・レディース  
セール商品

MAX  
50%OFF

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

CHIPPER CHIT

店内  
夏物 50~10%OFF

※一部対象外商品あり  
※掲載商品は完売している場合がございます

フェイクレザーの  
切り替えと持ち手  
のバンブー素材  
が大人っぽいカ  
ゴバッグやカラ  
フルカラーなど、今  
年もカゴバッグは  
イチオシです!



イエローが鮮やかな  
オーバーサイズの  
シスルーシャツに  
パンツを合わせた  
コーデ。

大きめのチェック柄  
が爽やかなワンピ  
ーやシャツも人気。



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!!  
ベーシックで履き心地◎の  
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  
まで充実しています!

この他にも、定番のスニーカーや  
パンスもありますよ!

Palais Picasso 1F TEL.0986-46-2007

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

顔見せファミリー

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



顔見せファミリー 1F TEL.0986-23-7117

## 夏のイチオシSHOP&最新情報

NEW OPEN!!

GG SPACE

イオン都城店

楽しくパソコン操作が学べるeスポーツスクール

元プロゲーマーの講師を中心に、PCゲームを使った  
コミュニケーション能力の向上や、考える力などを身  
につけることを目標としたスクールです。

月2回 5,000円 月4回 8,800円

無料体験・入会申込

GG公式LINEからどうぞ!



パソコン販売&修理  
iPhone修理も受付中

気軽にご相談ください。

GG SPACE 2F TEL.0986-80-5000

金海堂

MINECRAFT 15周年フェア開催中!



Pick Up



マイクラフト  
公式ドリル  
さんすう  
楽しみながら学べる  
算数ドリル!

子どもから大人まで、大人気の  
「MINECRAFT」の書籍を集めた  
特別コーナーです。

金海堂 2F TEL.0986-21-7133

bijou SOPHIA  
星を贈るダイヤモンドプロポーズキャンペーン



7.1 mon  
- 8.5 mon 限定

星になぞらえた美しい  
ダイヤモンドを贈り、プロ  
ポーズしませんか?  
贈ったダイヤモンドを  
ベースに、大切な人が  
好きなデザインの指輪  
にお仕立て、カスタマ  
イズします。気軽にご  
相談ください。

夏限定の新作も届いています

bijou SOPHIA 1F TEL.0986-46-2266



韓国で話題のドリンク大集合!!



デトックスドリンク

美容と健康にオススメの  
「コンブチャ」や「ジンジャー  
ティー」なども大好評!

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2周年

「シニアのためのフィットネスジム」として、中高年の利用者が増えていま  
す! 個別機能訓練を重視したデイサービスとしても大好評です。

毎月1回限定開催  
温泉券1枚付き! 無料体験実施中!!

無料  
送迎付

「かかしの里ゆぽっぽ」または「観音さくらの里」の温泉から  
送迎バスが発着します!

※日程などの詳細はお電話でご確認ください  
※「かかしの里ゆぽっぽ」と「観音さくらの里」は各月で場所が交代となります

デイサービス遊癒 2F TEL.0986-36-7872

3店舗  
合同

OPEN記念

キャンペーン開催中!!

※表示価格はすべて税込です

県内随一の品揃え!

お得な「16:00から割!!」も実施中!

目玉商品

シンシア  
2ウィーク S クレシェ  
カラコン  
2WEEK 1箱(片眼6枚入)  
1箱 3,850円  
4箱セット 14,000円  
終日装用レンズ 2週間交換型



目玉商品

Bellme ヘルミー  
by Eye coffret  
カラコン  
1DAY 1箱(片眼30枚入)  
1箱 3,300円 4箱セット 12,000円  
保湿成分配合 UVカット機能付



⚠️ ご注意ください

- イオンモール都城駅前店は、カラコン・1DAY・2WEEKのみの取り扱いとなります。
- コンタクトレンズの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うえ、鷹尾店横のクリニックへご来店ください。

※練習などに1時間程かかりますので夕方18:00までに受付をお願いします。  
※初診の方は、午後からの時間帯が比較的スムーズに診察できます。  
※土・日曜日の処方は1種類のみです。

メニコン  
2WEEKプレミオ  
2WEEK  
1箱(片眼6枚入)  
1箱 2,800円  
4箱セット 10,450円  
※乱視用・遠近両用は対象外です

別料金で快適な乱視用・遠近両用もラインナップ!



メニコン  
1DAYプレミオ  
1DAY 1箱(片眼30枚入)  
1箱 2,800円 4箱セット 10,450円  
別料金で快適な遠近両用もラインナップ!  
※遠近両用は対象外です



※乱視用・遠近両用は対象外です

ボシュロム  
バイオトゥルーワンデー  
1DAY 1箱(片眼30枚入)  
1箱 2,800円 4箱セット 10,450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!

1.56中屈折レンズ付メガネ

メガネフレーム + メガネ拭き + レンズ + ケース

5,500円 7,700円 11,000円 など

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!

ハード・ソフト

即日お渡しOK! ※要相談

長時間装着に最適なハードレンズとソフトレンズ  
手元が少し見えにくい方へハードレンズの遠近両用もあります

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)

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。

3店舗合同!

16:00から割

16:00以降のご来店  
メガネ・コンタクト  
5%OFF!!

※きりしまフォーラムご提示の方がサービス適応となりますので、必ずご持参ください。

メガネ・コンタクトをする前に……

はじめよう!

対象 小～中学生

視力回復トレーニング

近視になったらもう、治らないとあきらめていませんか?  
多くのお客様からのご要望により、小学生から中学生を対象とした視力回復トレーニングを開始しました。  
まず、専門医の検眼を受け、日常生活習慣の改善をはかり、トレーニングを実施しましょう。

無料体験実施中

視力回復トレーニングは「鷹尾店」のみで実施しています  
ご希望の方は、スタッフへ日時の相談をお願いいたします

まずは体験してみよう! どのようなトレーニングなのか、ぜひ一度、視力回復トレーニングを体験してください。  
いかに合理的な方法であるかが、お分かりいただけると思います。また、視力回復の兆候も体感していただけるはず  
です。体験後に、視力回復トレーニングに取り組むかどうかをご判断いただくので、気軽にご相談ください。

視力回復の目安

※屈折度や生活習慣などにより効果には個人差がございます

- 0.1未満 0.1～0.5までに回復可能
- 0.1～0.2 0.7～0.8になりメガネが不要に
- 0.3～0.7 1.0以上の正常視力に回復し、メガネが不要に
- 0.7～0.9 短期間で正常視力に回復
- 遠視・弱視 機能訓練で素晴らしい効果があります

ぜひ、無料体験にお越しください!

「どの程度まで視力回復が見込めるか」「視力回復までにかかる期間や費用」など体験した上でご相談ください!

コンタクト&メガネ 鷹尾店をご利用のお客様はイオンモール都城駅前店、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!

イオンモール都城駅前店 デスポ・カラコンセンター

TEL.0986-23-3777

都城市栄町4672-5  
イオンモール都城駅前1階  
営業時間/10:00～19:00 年中無休

西口側サイクルセンター跡に  
専用出入口あります!

※イオンモール側からの入店はできません

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/9:00～19:00 年中無休  
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  
検査: 毎週水・木曜日休み

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

小林市堤2289-3  
営業/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
- R6.7/31迄有効