

きりしまフォーラム

編集・発行／霧島フォーラム 都城市一萬城町99-9-1 ※禁無断掲載

※誌面内の価格はすべて税込み表記です



フォーラムスタッフがプロデュース!!
日帰りぶらり旅

キレイな空気と豊かな
自然に囲まれた街

小林市 特集



参加無料
ご応募はこちら

後悔しない!
家づくり勉強会

参加者全員に
9月15日(日) お土産付き!

13:00~16:30 ※詳細は5Pをご覧ください
※写真はイメージです

スタッフ
建物の探訪 **夏の住宅特集**

キレイを
お得意に! **Beauty特集**

フォーラム **FORUM'S SELECT** グルメ

その他、イベント情報など、盛りたくさん!!



表紙の絵

『家族で虫取りだ!』

かいだ ころせい
海江田 輝成くん
(5歳)

● 毎年夏になると家族で虫取り
● に行っているのですがその絵を描き
● ました!

●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!



新・医療の窓 連載100回記念 早水公園クリニックの先生方をご紹介します

2014年4月から連載がスタートした「新・医療の窓」が、8月号で100回を迎えました。10年以上もの間、都城圏域に住む読者の健康や医療に関するさまざまな悩みや質問に、真摯に答え続けていただいています。また、新型コロナウイルス流行初期の非常時には、多くの医療的知識を教えてください、みなさんの命を守るアドバイスをたくさんくださいました。

今回は連載100回を記念して、みなさまの病気を診て健康を守り続ける『早水公園クリニック』の山内院長をはじめとする先生の医療に対する思いや、医師を目指すきっかけ、趣味など、さまざまなことを伺ってきました!

質問内容

- ① 医師を目指した理由を教えてください。
- ② 得意な診療科目を教えてください。
- ③ 患者さんに接する際に、気をつけていることを教えてください。
- ④ 外来で嬉しかったこと、やりがいを感じたことを教えてください。
- ⑤ 趣味



院長 ごあいさつ



山内 明 院長

都城市出身で、五十市中学校を経て都城西高等学校を卒業。中学時代に祖父が癌を患い「医師になつて治したい」という思いで志しました。大学や大きな病院で医師として研鑽を積み間に、人間の体は一つでさまざまな病気や病態で繋がりがあつているということがわかり、総合的に患者さんを診ることのできる医師を目指して勉強しました。

今現在、乳幼児からお年寄りまで幅広く医療を提供でき、気軽にさまざまなことを相談できるクリニックを理想として頑張っています。その中で、診断に必要なCTを導入、放射線専門医と連携して的確な診断を目指しています。また一部の専門性の高い疾患も診られるよう、非常勤の先生にお願いし、幅広くそれでいて気軽に受診できるクリニックを、今後も目標としています。



岩田 雅史 先生
(医学博士)
隔週金・土曜日勤務

- ① 高1の時、父がネフローゼ症候群になり、半年間病院に入院しました。どんだん顔が大きくなり、体も浮腫んでおしこも出なくなり、もうダメだと思った時に、先生方がいろいろな文献を調べて、治療にあたらしてくれました。幸い命を取り留めたので、こういう医者になりたいと思いました。
- ② 消化器内科。特に上下内視鏡検査と、ERP PCです。
- ③ 自分が患者さんの立場だったら、自分の家族を診察したらと考えて突き放すような言い方や、否定的な言い方はしないように心がけています。
- ④ 「ありがとうございます。今日の検査は苦しくなかったです」と言われた時や「先生に出会えてよかった」と言われた時ですかね。
- ⑤ 沖繩の三線で演奏する、琉球古典音楽にはまっています。教師資格も持っています。



野村 信介 副院長
(医学博士)

- ① 10歳頃に観ていた振り返れば奴がいる」というドラマで、医師を意識しはじめました。
- ② 内科外科問わず、消化器科、腫瘍科です。
- ③ 一番つらい症状、困っていることは何かをしっかりと聞き出すことが心がけています。
- ④ 患者さんから「すっかりよくなりました」の言葉をいただいた時です。
- ⑤ 小中学生の我が子のバスケ観戦見かけたら声を掛けてください!



梅村 好郎 先生
毎週土曜日・午後勤務

- ① 祖父も医師で小さい頃から、いろいろ話を聞いていました。また小学生の時に近くに「官崎医科大学」ができた、姉の家庭教師をしてくださった医大生という話をする機会もあり、医師を目指すようと思いました。
- ② 一般内科・内視鏡検査・I・V・R画像診断
- ③ 患者さんが自身の症状について話しやすい環境を作るために、コミュニケーションを大事にしています。そのため、診療時間が長くなります。また、職員とのコミュニケーションや協調性も大事にしています。
- ④ やはり患者さんが元気になって、笑顔で「ありがとうございます」と言われることです。
- ⑤ 筋トレと有酸素運動。動ける体であるため、健康寿命を伸ばすため。



大久保 和樹 先生
(医学博士)
毎週土曜日勤務

- ① 人の役に立つ仕事がしたいと思志しました。
- ② 腎泌尿器科・在宅診療
- ③ 自分が患者さんの立場だったらこうして欲しいのではないかと、このことをいつも考えています。
- ④ 私に診察してもらったよかったです。
- ⑤ 釣り・ガーデニング

常に謙虚であることを心がけています。



矢野間 紗希 先生
隔週土曜日勤務

- ① 父の勧めがきっかけで目指しました。
- ② 慢性閉塞性肺疾患(COPD)です。診療中は1回でも患者さんの笑顔が見られるように心がけています。笑顔が見られた時や、ありがとうございますと言っていたいた時が嬉しいです。
- ③ アニメや映画を観ること。
- ④ 医療は日々発展し、さまざまな治療の選択肢が増えてきた分野もあります。それらを踏まえつつ、患者さんの生活に根ざした診療ができればと思っています。



佐藤 有生 先生
毎週水曜日・午前勤務

- ① 身内に医師がおり、働いている姿に憧れたことがきっかけです。
- ② 脳神経内科
- ③ 患者さんが求めていることを聞き出せるような診察を心がけています。
- ④ 自分の診断および治療で、患者さんの症状が改善した時ですね。
- ⑤ 奥さんのカフェ巡り



北村 瑛子 先生
隔週土曜日勤務

- ① 子どもが好きで、小児科医になりました。
- ② 肺病やCOPDなどの慢性呼吸器疾患の患者さんの人生に寄り添えることに生きがいを感じています。
- ③ ホットヨガ、大河ドラマ鑑賞

新・医療の窓

早水公園クリニック 100

①高齢者の熱中症対策は？

熱中症死亡者の約8割が高齢者と言われていて、その中の9割がエアコンを使用していなかったとのこと。エアコンは健康に悪いといった思い込みで、十分な熱中症対策ができていないことが多いです。高齢者の特徴としては、元々体内の水分量が不足しがちですので、日頃から十分な水分をとっておくことが大事です。また、暑さに対する感覚が鈍くなっています。若い人であれば暑いと感じると思いますが、その反応が高齢者は低下しています。また暑い時に、汗をかいて体温を下げる調節機能も低下しています。ですから、体に熱がたまりやすくなります。今年の夏も、かなり暑いようです。高齢者に限らず、現代病とも言われる熱中症を予防して、夏をのりきりしましょう。

②健康診断で血圧が高めと言われたのですが、気をつけるべきことを教えてください。

高血圧は生活習慣病のひとつに数えられ、生活習慣の改善で、ある程度は予防することが出来ます。まずは、減塩です。1日の目標食塩摂取量は6〜7.5g未満

と言われてはいますが、今の日本人の平均食塩摂取量は10〜11gと言われています。以前より少しずつ減ってきていますが、まずはそこから見直ししましょう。お酒やハム・ウィンナーなどの加工食品を控え、お味噌汁などの料理は薄味にし、ゆっくり食べて食べ過ぎをなくすることも大切です。後、カリウムを多くとるとよいです。野菜、果物、海藻、特にキャベツやバナナ、アボカド、昆布、納豆などがよいです。また、適度な有酸素運動も効果的です。一度血圧が上がりはじめると、なかなか下がらなくなります。血圧が高めと言われた初期に予防に努めてください。

③花粉皮膚炎について教えてください。

花粉皮膚炎とは、花粉に触れた皮膚が炎症をおこし、赤みやかゆみといった症状がでることです。皮膚には、バリア機能があります。乾燥した皮膚などは皮膚炎をおこしやすいと言われています。特に、皮膚の露出部分である首回りや目などに症状が出やすいです。予防としては、第一に保湿です。特にアトピー性皮膚炎の方や乾燥肌の方は、日頃からの保湿で症状悪化を防いでくれますよ。



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一步は、まず早期発見。そのため、内視鏡検査を気軽に受けられる施設を目指し、最新式の胃・大腸内視鏡を導入しています。

特徴5 最新式CT

見落としを防止、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。

AGA(男性頭髪薄毛) 男性更年期 外来スタート

毎週土曜日

お気軽にご相談ください



事務部

看護部

看護師・准看護師 パートおよび常勤 募集中

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

Instagramはじめました!



BIG OPUS15 早水公園

ショッピングセンター 都城

↑至都元

→至三股

お中元・ご贈答に **こだわり抜かれたお菓子を**

第25回全国菓子博覧会
最高賞 名誉総裁賞受賞

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 8:30~18:30

8月のお休みは 7日・16日・21日・28日です

TEL.0986-22-4670

贈答用 全国発送も承ります お菓子の南香 検索

霧の大地ゼリー
きりしたたる霧滴る

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

味わい深し水羊羹
ふるふるとした食感とみずみずしく
上品なこしあん……夏の幸せな逸品

小豆 抹茶 栗かのこ 梅 マンゴー
〔5個人・6個人入〕

くすりと健康に関わる市民公開講座 **参加無料**

脳からみた学びと成長

8月25日(日) 10:30~12:00 定員 293名
都城市ウエルネス交流プラザ ムジカホール

申込締切 8月16日(金)

無料健康相談開催 / 9:30~13:00

講師 池谷 裕二 先生
東京大学薬学部教授

お薬相談ブース 健康啓発ブース
薬物乱用防止啓発ブース 災害展示ブース
学校薬剤師体験ブース

日本が世界に誇る、脳研究者の一人。TBS番組「情報7daysニュースキャスター」コメンテーターとしても活躍中。

お申込み方法 ▶ HPまたは下記事務局へご連絡ください

【主催】(一社) 都城市北諸県郡薬剤師会
都城市祝吉1丁目2-17 <https://mkp.or.jp>
☎ 0986-25-2455 (平日 8:30~17:30) HPはこちら

お問合せ 後援/都城市 共催/都城保健所

故人をしのぶ気持ちをこめて……
法事には『南香』のお菓子を

初盆菓子として、大切な故人をしのぶ法事用菓子が揃っています。「これがいちご餅(五切入)」や「ハスの花菓子(大三個人)」、「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てくれます。その他にも、どらやきや島津荘園など人気のお菓子もあります。ご予約受付中なので、気軽にご相談ください。

ご注文の方には
お供え用花菓子をサービス

郷土銘菓処 **お菓子の南香** TEL.0986-22-4670

第2回 開催決定!!

くすりと健康に関わる市民公開講座 **参加費無料**

脳からみた学びと成長

大好評につき、日本が世界に誇る脳研究者の一人であり、東京大学薬学部教授の池谷裕二先生による講演会の第2弾が開催されます。

3月に開催した際には、「くすりを巡るAIと脳の話」をテーマに、くすりとAI、脳について分かりやすくお話いただき、学生さんから高齢の方まで「参考になったし、楽しかった」と、大反響の講演会となりました。今回は「脳からみた学びと成長」をテーマに、ご登壇いただきます。

また、当日は池谷先生の講演だけでなく、お薬相談や薬物乱用啓発、健康啓発、災害展示、学校薬剤師体験など、各ブースでの無料健康相談も開催中です。夏休み期間中なので、お子様や保護者の方も、ぜひ足を運んでください。

日時 8月25日(日) 10:30~12:00 無料健康相談も同時開催 9:30~13:00
場所 都城市ウエルネス交流プラザ ムジカホール
申込締切 8月16日(金) 定員 293名

【主催】(一社) 都城市北諸県郡薬剤師会
お問合せ ☎ 0986-25-2455 (平日 8:30~17:30)
都城市祝吉1丁目2-17 <https://mkp.or.jp>
【後援】都城市 【共催】都城保健所

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://caresupport.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



一般社団法人

日本住宅取得応援協会 × きりしまフォーラム

大好評につきコラボで開催決定!

家づくり勉強会

後悔しない!

第96回

超物価高時代の今だからこそ、
安心安全な家を賢くお得に建てる方法を学ぼう!!

家が欲しいと考えている、すべての方におすすめです! /

家を建てるための情報が詰まった講演会

住宅ローン

住宅ローン選びで1,000万円も差がつく!
賢い住宅ローンの選び方とは?

耐震

耐震等級の落とし穴をご存じですか?
強い家と弱い家の見極め方

予算

一生のトータル支出を考えていますか?
家の予算+光熱費+修繕費

土地

不動産取引で失敗してしまう人の傾向を
徹底解剖!

気候

南国宮崎に合わない家
宮崎で絶対に造ってはダメな家とは?

基準

その基準で大丈夫?
先進国で最低基準の日本住宅とは?

素材

住んでからでは遅い! 素材選びの重要性
長持ちする家とは? 体に優しい家とは?

重要

家づくりで後悔しないために
知っておくべき7つの基本とは?

9月15日 13:00~16:30
(開場 12:40)

定員 **10組** 限定

応募 **9月3日** 締切

※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

会場 **道の駅 都城NiQLL 多目的室ルーム1・2**
都城市都北町5225-1

お申込み方法

きりしまフォーラムのホームページ または
QRコードからお申込みください

当選結果は、お電話にて通知させていただきます

「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ておりますので
建設関係者様のご来場はお断りさせていただきます



http://kiri-fo.net

..... 好評につき宮崎市内でも開催決定!!

御夫婦でのご参加を
おすすめします!

おすすめします!

**参加
無料**

これまでに約3,000の方が参加し

全員が「参考になった」と
回答しています!



お値段計算など非常に参考になりました。
家も見直しを重視していましたがこの講演を聞き、そのほか
様々な観点から家造りについて考える大切さが分かりました。

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
家づくりをしていこう...と思うと嬉しいです

K様 (30代)

ご家族応援企画 /

きりしまフォーラムから
参加者へのお土産付き!

初めてご参加の方限定



※写真はイメージです

本誌でも老若男女に大人気!
『寿司虎亭』の『虎コーポレーション株』
『寿司虎・寿司虎亭』
全店で使用できる

3,000円分の
お食事券をプレゼント!



活魚! 寿司虎亭

※アンケートにご協力いただいて、勉強会にご参加くださった方全員にプレゼントします



**Kids Room
キッズルーム完備**

お子様をお預かりする託児サービスも用意
しています。小さいお子様がいらっしゃる
方も、ぜひ、ご家族でお越しください。

お問合せ

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

【個人情報のお取り扱いに関して】お申込みいただきました個人情報は本イベントにのみ使用し、第三者に開示することはありません。

主催/一般社団法人 日本住宅取得応援協会 企画協力/きりしまフォーラム

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! **相談無料**

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読。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)

新築平屋建売 3LDK
省エネ基準適合住宅 **1,920万円**
(土地・建物・消費税込みの価格)

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

当社提携ローンで **手持ち金 0円!!**
 高品質 オール電化

土地 176.4㎡ (53.36坪)
 延床面積 77.01㎡ (23.29坪)

※外構はイメージです 上長飯小学校まで500m!

(有)ワダハウジング ワダハウジング 検索
 都城市東町7街区2号 TEL.0986-24-6162

いつでもご案内いたします。お気軽にご連絡ください!

質Shop 天満屋 見積無料!!
 金・プラチナ・ブランド品の相場高騰中!!
 質預り・買取価格は全国トップレベル!

質預り お持物の品物を担保にして現金融資 **即融資**
買取!! 不要のブランド品・貴金属・時計・家電などを現金買取 **即現金**
販売!! 人気のブランド品・貴金属・時計・家電などを激安販売 **大特価**

創業60周年!! 質預りシステムを改定。より頼れる質屋に!!

天満屋 TEL.0986-22-4340
 都城市東町13街区20号
 営業 / 9:30~19:00
 最新情報はHPをチェック!
 今だけのお得な情報も発信!
 QRコード or 検索

妻ヶ丘中 宮崎銀行 都城市郵便局 都城市イオン都城市 田中書店 マイルストーン 警署 ● モールひろせ さつま屋ドライ 神柱神社 ● すみくりニック

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。

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

読者コーナー

盆人倶楽部

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

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●「にわとい」なんてかなりひざびさに耳にしました(笑)。最近の若い子もそんな都城弁を使うんですね。そんなお子さんに、暑い時に使える都城弁「まこち、ぬきもぬきもんじゃ」を私からお届けします。今年の夏は特に使えると思うので、ぜひ機会があれば使ってみてください。ただしテストには絶対に書かないでください(笑)。

●「にわとい」なんてかなりひざびさに耳にしました(笑)。最近の若い子もそんな都城弁を使うんですね。そんなお子さんに、暑い時に使える都城弁「まこち、ぬきもぬきもんじゃ」を私からお届けします。今年の夏は特に使えると思うので、ぜひ機会があれば使ってみてください。ただしテストには絶対に書かないでください(笑)。

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち

●個人的に大好きなエピソードでした(笑)。直前の出来事に影響されてしまうそのお気持ち



●子どもが、国語の宿題で「にわとり」と書かないといけなのにな、「にわとら」と書いていました。学校の宿題に方言を書いてしまう子どもです。
 (おーとも / 35歳)

キラキラ塾 Rise ☎070-7566-5568

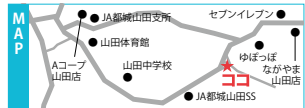


**定員残り3名!!
中学生大募集中!!**

一人ひとりの理解度や苦手科目に寄り添った、「完全一対一の個別指導」が大好評! フレンドリーな先生と一緒に「学ぶ楽しさ」「やる気」を身につけられます。他塾で断られたお子様も受け入れております。
★定期面談・LINEを使った宿題サポート、入試に向けた面接指導など、手厚いサポートで強気にバックアップ! 詳細はお気軽にお問合せください!

年会費及び入塾金ゼロ!!
小学生～中学生まで指導します。
※完全予約制

都城市山田町山田2687-1 **HPはこちら**
時間 / 13:30～22:00 (講習中は12:00～22:00)
定休日 / 土・日 (講習期間中は日曜のみ)



ほたるプログラミング教室 ☎080-4327-8031



**マイクラ新コース8月スタート!!
楽しいプログラミング教室**

『ほたるプログラミング教室』は、プログラミングコースを豊富に揃えています! 幼稚園児からスタートできるコースもありますよ。

★取り扱いコース一覧★

QUREO初級・中級/ロボットプログラミングコース/マインクラフトコース/パソコンコース
※詳細なコース情報および月謝はお問い合わせください。

**都城プログラミングコンテスト
開催決定!**

※詳細はP18をご覧ください。

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

公式LINEからも
お問合せ
いただけます



まりしまフォーラム
広告主様大募集

「効果のある広告ってどんなの?」
「どんなイメージにしたらよいか わからない……」

そんな広告主様にフォーラムスタッフが
効果的なオリジナル広告プランをご提案いたします。
まずは、お気軽にご相談ください。



お問合せはこちら
宮崎県都城市一万城町99-9-1
TEL/0986-26-5836 FAX/0986-26-5860
mail/info@kiri-fo.net

土持 歯科医院
Tsuchimochi
Dental
Office

詳しくはこちら

TEL.0986-25-8148
都城市上川東1-18-10

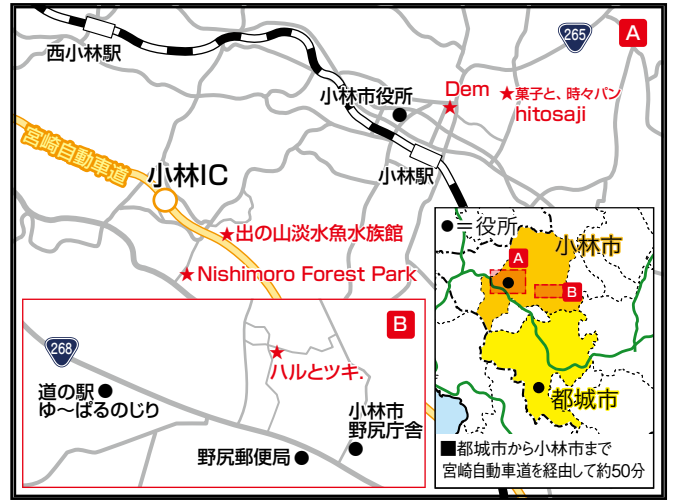
- **母の知恵袋**
先日ムカデに足を噛まれました。足指のあたりが何かモゾモゾすると思ったら、そこにムカデがあり「ギヤー」と言うのと同時にキュッと噛まれました。母の知恵で、ティッシュを酢に浸したものを暫くあてたところ、特に腫れることはなく大事には至りませんでした。大したこともなくよかったです。
- **都城ラブストーリー**
都城市出身の彼との婚約を機に、先月から移住しました。まずはこの夏たくさん楽しみたいです! (ゆいたろう / 29歳)
- **家族で新エリア**
「ディズニースー」の「ファンタジースプリングス」で、娘や孫達と遊んだのは楽しかった。でもすごい人でびっくり、「アナ雪」が見られたけど、夜だった。感動しましたー!! (リリー / 65歳)
- **小さな家政婦は居た!**
私がカーペットをコロコロしたり、フローリングワイパーで掃除したり、ウエットシートで床拭きしているのをちゃんと見ているのが、9カ月の娘が道具を巧みに使いこなす真似をして掃除してくれます。それも一度だけじゃなく毎日のように。もはや、コロコロやフローリングワイパーがおもちゃ化しています(笑)。(こはママ / 36歳)
- **そのままがかわいい**
暑いので扇風機を出したら、5歳の息子が、「ぶんせいき涼しい」と。言い間違いがかわいくてそのままにしています。(トッキー / 36歳)
- **お子さんの言い間違えは、みんなを笑顔に幸せにしますよ**
我が家の子ども達も、幼い頃よく言い間違えをして笑顔にしてくれていたのですが、なんて言っていたか、すっかり忘れてしまいました…。ぜひ、大切な思い出として残してくださいね。
- **「ゴールド / 52歳」**
うちの事務所にもこの前現れましたよそやつ……。大事に至らなかつたようで、ほっとしました。そして酔で応急処置できるという衝撃事実に驚きました。ここ最近で既に2匹も目撃しているの、万が一に備えて酔を持ち歩くのもありかなと思っていました。外出先での味変にも使えそうです! 食いしん坊発言失礼しました!
- **「スイツ大好き / 43歳」**
なんと有能なアラームでしよう! 鳥のさえずり(?)で目覚める朝ってなんだかプリンセス感あっていいですね。うちのアラームは、気まぐれに発動し、満足するまでにヤーと鳴いたり、走り回ったりした後に何事もなかったかのように寄り添って寝始めます。なんて自由なやつなんだ、とつねづね思います。
- **「スヨックは突然に」**
娘が幼稚園で「おじさん」というワードを覚えてきて、いきなりパパに「おじさん」って言うていた。パパは少しショックだったみたいで、これからもいろんな言葉を覚えてくるのかと思うと、嬉しい反面ドキドキします。(まりめつこ / 38歳)
- **「我が子からの、「おじさん」はショックですね(涙)。**私はアラフィフですが、甥っ子と姪っ子には、いまだに「お姉ちゃん」と呼ばせています!! 絶対に「おじさん」とは呼ばせません。
- **「9カ月でお掃除スタート**なんて、本当にすごいですね! うちの息子は、フローリングワイパーを剣として活用して、振りまわして遊んでいました……。決してお掃除用では使ってくれなかつたです(涙)。(こ息女が羨ましいです!!)

＼フォーラムがプロデュース！日帰りぶらり旅！

キレイな空気と豊かな自然に囲まれた街

小林市特集

暑い夏でも家族や友達と楽しめるスポットが満載の小林市
涼しさを感じながら、街巡りを堪能してみたいはいかがですか？



出の山淡水魚水族館



国内外の珍しい淡水魚およそ100種類を間近で見物することのできる『出の山淡水魚水族館』。大水槽には、ピラルクーなど主にアマゾンに生息している大きな淡水魚がたくさん泳いでいて迫力満点です！土・日曜日のお昼過ぎは貴重なお食事タイムも見ることができるそうなので、気になる方はぜひお時間合わせて遊びに行ってみてはいかがでしょうか？

特別天然記念物にも指定されている、日本一大きい両生類「オオサンショウウオ」のしょう子ちゃん。平成元年生まれで、驚くべきことに私よりも大先輩！石の側にいると、どこにいるのかぱっと見分らないほど石とそっくりな色あいでした。大きくなると150cmほどのビッグサイズになるんだとか？！



小さいお子さんから高い人気を誇るウーパールーパー。つぶらな瞳がとてもキュートです♡一部生体はその場で購入することもできるそうです。



案内していただいた相場さんオススメは、世界最小の淡水魚ともいわれるアベニーバファー。懸命にご飯をパクパクしている姿が、特にかわいいポイント♡



人気のドクターフィッシュ体験コーナー。手を入れると.....たくさんのお魚が古い角質を食べに群がってきて、こそばゆい！だけどそこがいい！

ドクターフィッシュ体験 1回100円(2分間)

入館料 大人 300円 子ども 200円
未就学児 無料

夏休みは親子で楽しめるイベント満載！
～8/31①・めざせ！なぞときマスター
(夏休み期間中)・夏休み限定セット券の販売

8/10②～18③・お盆イベント
★水族館外での屋台販売もあり!!

8/18④12:00～・ニジマスつかみ取り
※8月19日⑤、20日⑥は休館日
※イベント詳細はInstagramをご覧ください



☎0984-22-4326

小林市南西方1091
営業/9:00～17:00
休館/月曜日(祝日の場合は翌日)
Instagram ID/@idenoyamasui

Nishimoro Forest Park



小林市に遊び場を作りたいという上水流オーナーの思いのもとオープンした『Nishimoro Forest Park』。スケートボードやマウンテンバイクが楽しめる本格的なコースが完備されています。上級者はもちろん、初心者の方も一から丁寧にレクチャーしていただけるので、乗り方の基本から学ぶことができますよ！木に囲まれた心地のよい風が吹き抜ける専用空間で、安心・安全にアクティビティ体験をしてみませんか？



りつがスケートボードに初チャレンジ！上水流オーナーから、乗り方の基本や上手くバランスをとる方法などを教わりました。見た目以上に難しかったですが、少しずつコツを掴むことができました！

約15分ほどでゆっくり滑れるようになりました♪体幹をを使いつつ、バランスのキープも必要のため、脂肪燃焼効果も期待できそうです！

ご利用料金

初めての方や、少しでも体験してみたい方にオススメ！

30分コース
大人(高校生以上) 700円
小人(小学生以上) 500円

ミニランプ・トレイル・フラット
フリータイム
おひとりさま 1,000円
(大人・小人共通)

※道具をレンタルする場合は別途レンタル料が必要です。詳細はお問合せください。



優しく指導してくださった上水流オーナーと



向かいにあるショップでは、おしゃれなファッションアイテムやスケートボードアイテムを販売しています。スケートボードはさまざまなパーツを取り揃えているため、自分好みにカスタマイズすることができますよ！初心者向けのスケートボードもあるので気になる方はチェックしてみたいはいかがですか？

Instagram ID / @hana_and_living_nfpsk8

小林市南西方1130-22 定休/木曜日
※お問合わせはInstagram DMIにてお願いいたします。

ハルとツキ.



昨年6月にオープンした『ハルとツキ.』。店名には、「陽(ハル)」と「月(ツキ)」のように、日常生活になくはない存在になりたいという願いが込められています。野尻町がハーブの町であることを多くの方に知っていただくために考案された、ハーブ使用のワンプレートランチやスイーツが人気を博しています。意外な組み合わせに感動するメニューをご堪能ください♪



一度食べたら病みつきになる笑

月桂樹のプリン 380円
※ワンドリンクオーダーをお願いします。

濃厚な生クリームを使ったためか食感のプリンに月桂樹の香りをプラス。後味すっきりで、鼻から抜ける爽やかな香りがクセになっちゃいます♪

ランチ..... 1,500円(飲み物付き)

季節によって内容が異なります。
最新のランチ内容はInstagramをご確認ください。
※人気のため早めのご予約がオススメです。



古民家を改装した店内は、なつかしさとおしゃれさが絶妙にマッチしていて、どこを切り取っても絵になります。お食事だけでなく、ステキな空間も一緒に味わえるのが嬉しいポイントです♪ 日常の喧騒を忘れて、癒しのひとときを楽しんでみてはいかがでしょうか？

年に4回、アフタヌーンティーも開催されます。毎回、予約開始後すぐに定員に達するほどの人気を誇ります。季節のハーブや果物をふんだんに使用した、こだわりの軽食やスイーツで至福のひとときになること間違いなしです！ 気になる方はぜひチェックしてみてください。



☎ 070-2152-0555

小林市野尻町東麓969-1 定休/水・木・金+毎月1日、末日
営業/ランチ 11:30~15:00(L.O.14:30)

喫茶・菓子テイクアウト 14:00~16:00

Instagram ID: @harutsuki42

※営業日の詳細はInstagramをご覧ください。



Dem

2020年に創業した『Dem』。パティシエでオーナーの大出水さんの「原材料を生産するところからお菓子作りをしたい」という思いからはじまった「牛飼い」への挑戦により、現在「アニマルウェルフェア」に取り組みながら、放牧スタイルでジャージー牛を育てています。その牛たちから毎日とれる搾りたての牛乳を使って、ジェラートやスイーツ作りをしているちょっと珍しい「ケーキ屋さん」です。

人気No.1のジャージーミルク&ピスタチオのダブル♪



搾りたての牛乳から作られるジェラートは、コクがあり濃厚なのにスッキリとした甘さが最高♪サクサクと食べ進めて、アツという間に完食しちゃいました！

公式LINE ID / @217atuvt
Instagram ID / @dem.r2108

小林市真方250-1

営業 / 11:00~18:00

不定休 ※Instagramをご確認ください



期間限定! 地元産のフルーツを使ったスイーツ

いちじくのタルト

サクサクのタルトに自家製カスタード。その上に、たっぷりのいちじくをのせたボリュームミーな逸品。甘さ控えめな大人向けスイーツです。



ピーチメルバ

自家製ジャージーミルクジェラートと白桃、フランボワーズビュレ、ジャージー牛乳カスタードも詰め込まれた毎年人気の冷たいスイーツ。

桃のタルト
完熟した白桃を丸ごと1個贅沢に使った期間限定タルト。



焼菓子も大人気!

友人のアルバイトさんを模したクッキーは見た目もキュート♡



その他、スコーンやアメリカンクッキーなどの焼き菓子もラインナップ。



オシャレな店内で、「どのスイーツにしようかな?」と迷うのも楽しいひと時です。

まちなか
ナイトマーケットに出店
8月11日(日)
会場:まちなか広場
ぜひ、足を運んでくださいね!

菓子和、時々パン hitosaji



三角屋根がオシャレな自宅の一角でオープンされています♪

オーナーが一人で製造し、不定期にオープンする『菓子和、時々パン hitosaji』。オシャレなのはもちろん、全粒粉や野菜などの素材にトコトコこだわって作られる健康志向のお菓子やパンの美味しさにハマった女性を中心に、好評を博しているお店です。オープン日には、すぐに完売してしまうパンも多いので、早めの来店がおすすめです。



Instagram ID / @cafe.hitosaji

小林市水流迫1046-5

営業 / 11:00~17:00 売切れ次第終了

不定期営業のため、詳細はInstagramでご確認ください

人気のパン Menu



全粒粉入りスコーン

全粒粉とフランス・ゲランド産の塩を生地に練り込んだヘルシーなスコーン。



カンパーニュサンド

全粒粉入りのカンパーニュのパンに季節の野菜やチーズをたっぷりとはさんだ不動の人気のサンドイッチ。



ベーグル

あんことバターがたっぷり入ったバージョンが大人気です。全粒粉入りのベーグルもありますよ。



フォーラム
スタッフが
直接訪問!

探訪



夏の住宅特集♪

SUMMER HOUSING FEATURE

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



平江町に建築された『エイゼン永山』の建売住宅へ行ってきました!
まず驚いたのは、最高の立地!!
閑静な住宅街にも関わらず、大王小学校まで360m、コンビニ、病院、飲食店なども近くにたくさんあって、とっても便利。なかなか空きの少ない希少な場所に建築された物件です。間取りは3SLDKで、全部屋にエアコンと照明を完備しているのも◎。

また、家族が集まるリビングは16帖と広々空間。対面キッチンは食洗器付きで使い勝手も抜群です。大きな窓からはたくさんの光が降りそそぎ、居心地も最高ですよ。すべての部屋の天井が高いのもGood。
そして、さらに魅力的なのが、明るく、換気もできる約4帖のウォークインクローゼット。棚も付いているので、バッグやファッション小



物などを置く場所としても活躍してくれそうです。
その他、ベビーカーも収納できるシューズクローゼットも完備。カースペースもとてもゆつたりとしているので、駐車が苦手な方も安心して停めることができますよ。
子育て世代に嬉しいポイント満載の新築建売住宅。人気も高いので、早めの見学をおすすめしますよ。



建もの探訪 エイゼン永山編

好立地の建売住宅



インスタでも紹介!



都城
平江町

大王小まで5分!

好立地でファミリー層にオススメ!!

3SLDK 土地面積 144.77㎡ (43.79坪)
建物面積 88.60㎡ (26.80坪)
5台OK 駐車場

オススメポイント

- ☑ 学校近く!! 買い物便利!
大王小まで360m 小松原中まで600m
- ☑ リビング広々 対面キッチン
食器洗い乾燥機付
- ☑ 全室エアコン・照明完備!
- ☑ 広々収納



新築
建売住宅

土地・建物・消費税込

1,980万円

35年ローン 月々のお支払い
金利0.95
(変動金利)

55,432円

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

お問合せ

(有)エイゼン永山

TEL.0986-25-3651 (担当:永山)
TEL.090-6637-6080



建物の探訪 宮崎ガス編
安心・安全にお家で電気をつくれる
「エネファーム」を体験してきました!

『宮崎ガス都城支店』で、今話題の「エネファーム」について、松田さんにお話を伺いました。「エネファーム」とは、ガスで電気をつくり、お湯も同時につくり出す家庭用燃料電池のこと。災害時に停電になった際も、停電時自立発電タイプだと自動で切り替わり、停電時専用コンセントへ発電電力を供給するので冷蔵庫や携帯の充電、シャワーなど最大700Wまで使用できます。取材に訪れた弊誌スタッフのフミも災害が不安で、家庭用蓄電池についてリサーチして

いたので、興味津々！
 ご家庭の電気使用状況に合わせて発電を行い、家庭内の使用電力の約7割をまかなうことができるので、エアコンなどを快適に使うことができちゃいます。ガスの使用量は増加しますが、お得な料金プランがあり、電気料金も大幅に削減できるので、トータルでは光熱費がお得になると話題です！その他にも、使う場所でエネルギーをつくるためロスが少なく、排熱も利用するので、エネルギー利用率は約9割が期待でき、省エネ・環境性にも優れています。
 現在、国から高効率給湯機導入促進のための補助金制度があります。最大20万円の補助金となりますので、このチャンスを



お見逃しなく！
 「エネファーム」や補助金制度について詳しく知りたい方は、気軽に「宮崎ガス都城支店」へ足を運んでください。

マイホーム発電
 おうちで発電！
 停電でも電気が使えるってうれしい

エネファームはガスから取り出した水素と空気中の酸素で電気をつくります

ENE-FARM type S

もしもの停電時も自動運転で安心！

家計におトク！
 お得なガス料金プランにご加入いただけます

最大20万円の導入支援補助金があります

発電機対応の給湯暖房機をお持ちのお客さまは**後付もできます!**

お問合わせお申込み TEL 0986-38-4235

【有宮崎ガスサービスショップ都城】
 【宮崎ガス株都城支店】
 TEL 0986-38-7500

【宮崎液化ガス株都城営業所】
 TEL 0986-38-6200

ガス情報館 都城 都城吉尾町2145-1



建物の探訪 ホームリノベーションあかつき編
水廻りだけじゃない！
ペトリリフォームもお任せ!

キッチンやバス、トイレなど水廻りリフォームでおなじみ『ホームリノベーションあかつき』。今年から新たにペトリリフォームがスタートしました。

森本社長は、「わんちゃんねこちゃん」と暮らす方に寄り添ったリフォームを提供したいと



という思いのもとスタートしました。と笑顔でコメント。7月7日に開催された「第15回住まいのリフォーム相談会」では、ペトリリフォームの特設スペースも展開され、ニオイや傷に強い壁紙や床材などを実際に見て触れて体験できるようなっていました。中には、鳴き声による騒音問題を解決するのにピッタリなリフォーム商品「内窓」も紹介さ

いう思いのもとスタートしました。と笑顔でコメント。7月7日に開催された「第15回住まいのリフォーム相談会」では、ペトリリフォームの特設スペースも展開され、ニオイや傷に強い壁紙や床材などを実際に見て触れて体験できるようなっていました。中には、鳴き声による騒音問題を解決するのにピッタリなリフォーム商品「内窓」も紹介さ

れていました。室内に窓を取り付けるだけで、鳴き声を大幅にカット！ご近所迷惑を気にする心配がなくなり安心です！
 また、わんちゃんねこちゃんを室内に残して外に出る際、エアコンをつけっぱなしにするため電気代が……という方も必見！内窓によって室温がキープされるため、設定温度を極端に下げることがなく、電気代の節約にもつながります。

今なら「先進的窓リノベ事業2024」というお得な補助金制度を利用し

て、最大200万円、およそ50%オフで内窓リフォームができてしまいます！
 大幅な機性能性アップが期待できるこの大チャンス。気になる方はぜひ一度リフォームのブースに相談してみてください。お家の気になる場所をまとめてリフォームして、より快適な暮らしを手に入れてみてはいかがでしょうか？

水まわり、水栓の交換 トイレの水漏れ修理
 キッチン・バス・ペットのリフォーム など
困った時はあかつきへ!!

最大**200万円**の補助金適用!!
 おトクな内窓リフォーム好評受付中です!
 詳細はお問合せください。

創業70周年!!
 年間500件以上の施工実績!
 安心安全の自社施工!


HOME RENOVATION AKATSUKI
 都城早水町16-11 定休/土曜日・日曜日・祝日
 定休日でも電話対応いたします!
0986-24-9537

HPはこちら

建物の探訪ワダハウジング編

太郎坊町に完成した『ワダハウジング』の
建売住宅へ行ってきました！

インスタでも紹介！




「手持ち金0円」驚きの価格でマイホームが持てる!! 本誌でおなじみの『ワダハウジング』。オシャレなデザインはもちろん、高気密・高断熱で快適な生活を守る「省エネ基準適合」で新しく建築された太郎坊町の住宅を、担当の和田さんに案内していただきました。

都城市郡医師会病院やコンビニ、ドラッグストアが近くにある好立地な場所に佇む住宅。重厚感のある玄関を進むと、白を基調に、洗練されたクロスをポイン




トとして使用した内装になっています。リビングダイニングの天井はナチュラル感のある木目。またキッチンには、実際に触ると立体感のあるタイル調のクロスが使用されていて、本当に素敵です♪ リビングの大きな窓からは広々とした庭が見渡せ、心地よい空間に。食洗器付きのカウンターキッチンも◎です。さらに、各部屋に収納が付いているのはもちろん、お風呂



和田廉弥さんが優しい笑顔で案内していただきました！

は、お客様の目につかない場所に設計されていて、生活感を見せない間取りになっていました。しかも、こちらの住宅は、内装に合わせてコーディネートされたオシャレな家具が付いています。いずれは住宅購入を……と、思っている方は先延ばしせず、ぜひ見学に行ってください！


こちらから内覧できます！



建物の探訪石田トヨー住器編

最大200万円!? 窓リフォームに使える
お得な補助金を教えてくださいました！

インスタでも紹介！




窓リフォームの専門店『石田トヨー住器』の玉利さんに、補助金を活用した窓リフォームについて教えていただきました。

環境省が去年より実施している「先進的窓リノベ2024事業」。「まだまだ認知度が低いため、もっと多くの方に知っていただきたい」と玉利さんは力強く話

しました。施工金額の50%、最大200万円相当の補助金を利用して窓の性能を高められるそうです。「実際に補助金を利用して施工した方の例だと、お風呂・洗面脱衣室・寝室のお見積り金額331000円(税込)に対し補助金が206000円(税込)出ました」と玉利さんが実例を教えてくださいました。補助金を利用することで本当にお得感満載です！

対象工事の中でも、特におすすめのものが「内窓リフォーム」。既存の窓の内側に新たに窓を取付けの施工です。1力所あたり驚きの約30分で完了する手軽さも◎。コスト面に限らず、内窓リフォームにはたくさんのメリットが！まず光熱費の節約になるとのこと。窓から入ってくる熱を遮断し、部屋の温度を外に逃さないため、夏は涼しく冬は暖かい室温をキープすることができるようです！ それによりエアコンの効率が大幅にアップし、光熱費の節約に繋がります。交通事故の死亡率の約4倍とも言われるヒートショック予防にも効果的なんだそうです。

さらに、外から聞える騒音を大幅に軽減してくれるため、室内で快適に過ごすこともできるようです。実際に実家で行ったスタッフさんも「雨音がしなくなっ」と遮音効果を実感していま



今回紹介していただいた補助金は限りがあるため、気になる方は早めの問合せをおススメします。補助金申請は無料で代行してもらえるため、煩わしい手間も省けます。お得に窓の性能を高められるこのチャンスをお見逃しなく！

お見積り金額
お風呂・洗面脱衣室・寝室を施工
お見積り合計金額 331,000円(税込)
補助金 206,000円(税込)
実質125,000円(税込)で施工可能!!

夏も冬も快適に内窓リフォームするなら今がチャンス!!

補助金を使って お得にリフォーム

内窓の3大メリット!

- 断熱・遮熱効果アップ!!
- 光熱費をググッと節約!!
- 遮音効果大幅アップ!!

石田トヨー住器 SNSで話題沸騰中!! 小結営業マン

窓リフォームに自信あり!! お見積りは無料です!! まずはお気軽にご相談ください。

創業45年施工実績多数 石田トヨー住器株式会社 受付時間/9:00~17:00 (土日祝を除く)

都城支店 0986-57-1006 都城市志比田町5657番地3
本社 0985-41-0100 宮崎市大字瓜生野3883番地

マド本舗 特設サイト



新築建売 3LDK **1,820万円**
都城市太郎坊町1183-2 沖水小・沖水中学校区 (土地・建物・消費税込みの価格)

省エネ基準適合 オール電化 お庭も広々とした快適な住宅♪

コーディネートされたおしゃれな家具付き!

買い物・病院近くの好立地!

当社提携ローンで **手持ち金 0円!!**

土地: 269.85㎡(81.63坪) 延床面積: 72.57㎡(21.95坪)

40年ローン金利 0.95%(変動金利)で 月々 **約45,590円** ※ボーナス加算なし!

支払例

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

夏の住宅特集 × Instagram

誌面で紹介しきれなかった情報や、注目のポイントをInstagram上でご紹介！QRコードを読み取って今すぐチェックしてみてください。



夏の住宅特集掲載店舗
(※50音順)

- ・石田トーヨー住器
- ・エイゼン永山
- ・ほっとらいふ不動産
- ・ホームリノベーションあかつき
- ・宮崎ガス

ストーリーズハイライトからも簡単に紹介ページへアクセスできます！



合わせてcheck!!

きりしまフォーラム 公式Instagram

読者のみなさんにお届けしたい最新情報をスタッフ目線で更新中!!
食いしん坊必見のグルメ情報からイベント情報まで幅広い情報をアップしています。



フォロー&いいねお待ちしております！

Instagram ID: @kirishimaforum

わんちゃんねこちゃんと暮らせる家を数多く手掛けてきた『ほっとらいふ不動産』の村田社長に、8月末に完成予定の物件のお話を伺いました。



建物の探訪ほっとらいふ不動産編

8月末完成予定の
プードル愛好家向けのリフォーム物件

Instagramでも紹介！

現在リフォーム中の物件「レガレ都原」は、公園や病院も近くにある人気エリア内にあります。今回はプードル系のわんちゃんと暮らすための家として生まれ変わるそうです。室内の一部スペースに滑りにくくなる床コーティングを施し、雨の日でもわんちゃんが快適に走り回れるようになっていきます。さらに室外には、足洗い場や広々としたウッドデッキとドッグランスペースも設け、プードルと暮らすしやすい環境を実現。愛犬家の方は想像するだけでわくわく

すること間違いなしです！他にも、カウンターキッチンやゆったりとしたサイズのユニットバスの導入、1階の建具全取り換えなど、今回もほぼ新築と言っても過言ではない気合の入ったリフォームになるとのことでした。駐車も4台停めることができる



ために、親戚や友人が来た際や、お子さんが大きくなつて車に乗るようになった際も大活躍します！

わんちゃんねこちゃんのための家づくりに、今後も目が離せない『ほっとらいふ不動産』。自身も愛犬家である村田社長だからこそこできる、心憎いポイントにあふれたリフォーム物件は、毎回即完売する人気っぷりです。気になる方は早めのお問合せをオススメします！

なぜ我々は必要とされているか——

志をもっているから

- 1.我々は、前向きにチャレンジし仲間、お客様から必要とされています。
- 1.素直な心を一番に持ち、はい!! と同時に行動しています。
- 1.我々は街を作り、地域に必要な存在です。

CENTURY 21 詳細はHPをご覧ください

ほっとらいふ不動産

TEL/0986-36-7829 都城市郡元町3260番地1



みやざき結婚
サポートセンター

縁結び♡ サポーター 大募集



素敵な出会いをサポートする
「縁結びサポーター」になりませんか？

受講料
無料

宮崎県では、「みやざき結婚サポートセンター」を通じて結婚を希望する男女を対象に、出逢いの場を提供しています。そこで、会員のお引合せや交際を支援していただけるボランティアの縁結びサポーターを募集しています。今回、縁結びサポーターの概要や活動内容についての説明会及び認定をするため、下記の日程で研修会を開催いたします。お気軽にお問合せください。

日時 9月16日(月)・祝 14:00~15:00 ※事前予約制

場所 未来創造ステーション(Mallmall内)

みやざき結婚サポートセンターとは……

平成27年度に宮崎県が開設した公的機関で、宮崎商工会議所に委託し、結婚を希望する男女に出逢いの場を提供しています。

参加受付
&
お問合せ

みやざき結婚サポートセンター
宮崎市錦町1-10 KITENビル7F
☎0985-41-4110

ホームページ



参加希望の方は、左記の連絡先までお問合せください。
県央(宮崎市)・県北(延岡市)でも研修会を開催しております。詳しくは、お問い合わせください。

大人の特選グルメ VOL.38 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。

アンヘルティラミス 素材から製法までこだわり抜かれたティラミスで至福のスイーツタイムを

昨年7月に開店したティラミス専門店。田ノ上オーナーの「ティラミスを通して懐かしい気持ちに浸ってほしい」という思いのもと、絶品ティラミスを提供しています。



他店では味わうことのできない
本格派ティラミス

北海道産マスカルポーネチーズと高千穂産生クリームを贅沢にブレンドし、一つひとつ田ノ上さん自らが手作りするティラミス。日本でティラミスが流行った1990年代に全盛期を迎えていた方にも味わってもらうために、あえて甘さ控えめな仕上がりになっています。どこか懐かしい気持ちに浸ってみませんか？



厳選ドリンクでさらに大人な楽しみ方
ティラミスと合わせて飲んだ時に、美味しさの相乗効果が得られるものを厳選したドリンクメニューも用意。ドリンクとティラミスと一緒に楽しむ、贅沢なティータイムをご堪能ください。

ティラミスメニュー	ドリンクメニュー
オリジナル ……496円	ブレンドコーヒー ……R 421円/L 486円
低糖質豆腐 ……540円	チョコフラッペ ……615円
【夏の新作ティラミス】マンゴー	その他メニューは店頭でご確認ください

☎ 070-7611-9160

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



おトクな先取り情報や、誌面には載っていない
タイムリーな情報をお届け!

Facebookはこちら



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



Facebook
&
Instagram

きりしまフォーラム 検索



Instagramはこちら



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



A 筋膜リリース 1名様

店

老若男女問わず、毛や肌のお悩みに寄り添ってくれるトータルビューティーサロンから筋膜リリースをプレゼント！ ガチガチに固まった首、肩やお顔の表情筋をほぐして癒着した筋膜をリリースします♡電気刺激で引き締め効果や小顔効果、さらに肩こりを和らげる効果も期待されます！ 気持ちいい刺激で極上のリラックスタイムをご堪能ください♪

P21もご覧ください

★提供/ ATRIA WAX SALON
☎090-6382-2970
北諸県郡三股町新馬場17番地1

B 1,000円商品券 3名様

店



鹿児島発の中華料理店からお食事に使える1,000円券をプレゼント！ お子様から大人の方まで、幅広い方に愛されている町中華をぜひご賞味ください♪

P22もご覧ください

★提供/ 中華はやし ☎080-5214-8843
都城市平江町14-6 1階西

C ソフトクリームスウィーティ 生いちごシェイク 3名様

店

早くも大好評の夏限定のシェイク！ 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、抹茶味もありますよ！



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

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、8月20日(当日消印有効)までにお送りください。

※プレゼントの応募はお1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 白 VS 黒 (※白か黒いづれが一杯) 3名様

店



ちぢれ麺との相性抜群な店主こだわりの醤油ラーメンが白と黒で登場！ 食べ比べてあなた好みの一杯を見つけてみてください♪

P24もご覧ください

★提供/ 麺や星月 ☎0986-58-7115
都城市中町17-18森店舗4号 (C-PLAZA内)

E おいげんチーズ饅頭 10個セット 3名様

店



宮崎県民なら誰もが知るチーズ饅頭。『お菓子のながくら』のおいげんチーズ饅頭(160円)は、しっとりチーズが濃厚でファンも多い逸品ですよ！

★提供/ お菓子のながくら
☎0986-38-0119 都城市都北町5670

F マカロン(5個) 3名様

店



ショコラ、マンゴー、塩キャラメル、カシスなど、14種類の中からお好みのマカロン5個をお選びください。
※全国発送承ります。

★提供/ ミロワール
☎0986-25-1788
都城市上東町11-16

G とうもろこしのひげ茶 1,500ml×2本セット 2名様

店

美容と健康によいとされる「とうもろこしのひげ茶」をプレゼント。香ばしく甘い味わいで、焼き肉などの相性も抜群！ 夏はキンキンに冷やして飲むのもオススメです。

P24もご覧ください

★提供/ COST STORE
InstagramID/ @cost_store2022
北諸県郡三股町宮村2858-3



おそれいりますが
63円切手
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

きりしまフォーラム 8月号アンケート

●希望するプレゼントのアルファベットをお書きください。
第1希望() 第2希望()

●今月号でよかった、気になった記事・広告とそうでなかった記事・広告を1つずつあげてください。
よかった、気になった記事・広告()
興味が持てなかった記事・広告()
その理由()

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

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

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

※裏面の縁をのり付けしてお送りください。あまりしっかりのり付けすると裏面が読めない場合があります。
※プレゼント応募はお1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!!

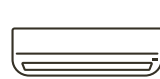
エアコンクリーニング専門の『おそうじ本舗都城大王店』まで!!

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



車庫付で
雨の日もらくらく
ロフトを使った
珍しい間取りで
ペット入居もOK!

祝吉

GFB-祝吉

1LDK+ロフト(リビング12帖、洋室6帖) 駐車1台

5.8万円 敷金・礼金 1ヵ月

エアコン・衣類乾燥機・給湯・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ヵ月

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)

5.4~5.6万円 敷金・礼金 1ヵ月

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8月31日 ※仲介物件に関しては仲介手数料をいただきます。他にも多数物件を揃えております。お気軽にお電話ください。

☆アンケート☆

●まだまだ暑さが続きそうな予感のするこの季節。今までに体験したヒヤッとなれるエピソードを教えてください。

●人生の中でした買い物で一番高額だったものと、その金額を教えてください。(住宅と自動車は除く)

一番高額だったもの:

金額:

☆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／8月3日(土)・17日(土)
13時～16時
(受付は15時まで)

★おまの保健室
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／8月11日(日)
12時～15時

★おでかけエンゼル
(出前子育て支援ひろば)
※参加無料
季節の工作や子育て相談、手遊び、絵本の読み聞かせなど、未就学児とその保護者を対象とした活動を行います。
日時／8月20日(火)
10時半～12時

★マイナンバーカード
普及啓発パネル展

★おまの保健室
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／8月11日(日)
12時～15時

★おでかけエンゼル
(出前子育て支援ひろば)
※参加無料
季節の工作や子育て相談、手遊び、絵本の読み聞かせなど、未就学児とその保護者を対象とした活動を行います。
日時／8月20日(火)
10時半～12時

★マイナンバーカード
普及啓発パネル展

★おまの保健室
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／8月11日(日)
12時～15時

★おでかけエンゼル
(出前子育て支援ひろば)
※参加無料
季節の工作や子育て相談、手遊び、絵本の読み聞かせなど、未就学児とその保護者を対象とした活動を行います。
日時／8月20日(火)
10時半～12時

★マイナンバーカード
普及啓発パネル展

マイナンバーカードの取得方法や活用シーンに関するパネル展示を行います。
日時／8月19日(月)～25日(日)
場所／1階正面入口通路前方

★SAGA2024宮崎県選手
団応援キャンペーン
「日本のひなた宮崎 国スポ・障スポ」に関するパネル展示を行います。
日時／8月21日(水)～27日(火)
場所／1階専門店ビジュソフイア前通路

★宮崎県赤十字献血運動
(献血バス)
献血のご協力をお願いいたします。
※体重50kg以上の体調のよろしい方
※男性17歳～69歳、女性18歳～69歳までの健康な方など
※ただし、65歳以上の方は60歳～64歳までに献血経験のある方が対象です
日時／8月31日(土)
10時～16時

★ヴェロキラプトルとティラノ
サウルス 2体の恐竜が店内をお散歩&写真撮影会！
ヴェロキラプトルとティラノサウルスがイオン都城店に登場！店内お散歩の後は恐竜と一緒に写真を撮ろう！
※観覧無料
※カメラはご持参ください
日時／8月12日(月・振)
11時～13時
場所／2階専門店CDショップ

★パブリックスクエアのチーズケーキ販売
チーズケーキに(NEW)な提案を。ありそうでなかったハイブリッドスイーツをご賞味ください。
日時／8月16日(金)～20日(火)
10時～19時(予定)
場所／1階正面入口レストラン街前

★パブリックスクエアのチーズケーキ販売
チーズケーキに(NEW)な提案を。ありそうでなかったハイブリッドスイーツをご賞味ください。
日時／8月16日(金)～20日(火)
10時～19時(予定)
場所／1階正面入口レストラン街前

★パブリックスクエアのチーズケーキ販売
チーズケーキに(NEW)な提案を。ありそうでなかったハイブリッドスイーツをご賞味ください。
日時／8月16日(金)～20日(火)
10時～19時(予定)
場所／1階正面入口レストラン街前

★パブリックスクエアのチーズケーキ販売
チーズケーキに(NEW)な提案を。ありそうでなかったハイブリッドスイーツをご賞味ください。
日時／8月16日(金)～20日(火)
10時～19時(予定)
場所／1階正面入口レストラン街前

★パブリックスクエアのチーズケーキ販売
チーズケーキに(NEW)な提案を。ありそうでなかったハイブリッドスイーツをご賞味ください。
日時／8月16日(金)～20日(火)
10時～19時(予定)
場所／1階正面入口レストラン街前

★パブリックスクエアのチーズケーキ販売
チーズケーキに(NEW)な提案を。ありそうでなかったハイブリッドスイーツをご賞味ください。
日時／8月16日(金)～20日(火)
10時～19時(予定)
場所／1階正面入口レストラン街前

★パブリックスクエアのチーズケーキ販売
チーズケーキに(NEW)な提案を。ありそうでなかったハイブリッドスイーツをご賞味ください。
日時／8月16日(金)～20日(火)
10時～19時(予定)
場所／1階正面入口レストラン街前

★パブリックスクエアのチーズケーキ販売
チーズケーキに(NEW)な提案を。ありそうでなかったハイブリッドスイーツをご賞味ください。
日時／8月16日(金)～20日(火)
10時～19時(予定)
場所／1階正面入口レストラン街前

★パブリックスクエアのチーズケーキ販売
チーズケーキに(NEW)な提案を。ありそうでなかったハイブリッドスイーツをご賞味ください。
日時／8月16日(金)～20日(火)
10時～19時(予定)
場所／1階正面入口レストラン街前

～9月1日(日)
10時～19時(予定)
場所／1階正面入口通路前方

★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)
※予定
場所／1階セントラルコート

★キッチンカー「浜たこ」
たこ焼き販売
日時／8月11日(日)・14日(水)・15日(木)
場所／1階正面入口外

★つづみ団子の和菓子販売
いちご大福やわらび餅など、人気の和菓子を取り揃えております。
日時／8月9日(金)～15日(木)
10時～19時(予定)
場所／1階正面入口レストラン街前

★パブリックスクエアのチーズケーキ販売
チーズケーキに(NEW)な提案を。ありそうでなかったハイブリッドスイーツをご賞味ください。
日時／8月16日(金)～20日(火)
10時～19時(予定)
場所／1階正面入口レストラン街前

★パブリックスクエアのチーズケーキ販売
チーズケーキに(NEW)な提案を。ありそうでなかったハイブリッドスイーツをご賞味ください。
日時／8月16日(金)～20日(火)
10時～19時(予定)
場所／1階正面入口レストラン街前

★パブリックスクエアのチーズケーキ販売
チーズケーキに(NEW)な提案を。ありそうでなかったハイブリッドスイーツをご賞味ください。
日時／8月16日(金)～20日(火)
10時～19時(予定)
場所／1階正面入口レストラン街前

★パブリックスクエアのチーズケーキ販売
チーズケーキに(NEW)な提案を。ありそうでなかったハイブリッドスイーツをご賞味ください。
日時／8月16日(金)～20日(火)
10時～19時(予定)
場所／1階正面入口レストラン街前

★パブリックスクエアのチーズケーキ販売
チーズケーキに(NEW)な提案を。ありそうでなかったハイブリッドスイーツをご賞味ください。
日時／8月16日(金)～20日(火)
10時～19時(予定)
場所／1階正面入口レストラン街前

★パブリックスクエアのチーズケーキ販売
チーズケーキに(NEW)な提案を。ありそうでなかったハイブリッドスイーツをご賞味ください。
日時／8月16日(金)～20日(火)
10時～19時(予定)
場所／1階正面入口レストラン街前

★パブリックスクエアのチーズケーキ販売
チーズケーキに(NEW)な提案を。ありそうでなかったハイブリッドスイーツをご賞味ください。
日時／8月16日(金)～20日(火)
10時～19時(予定)
場所／1階正面入口レストラン街前

★パブリックスクエアのチーズケーキ販売
チーズケーキに(NEW)な提案を。ありそうでなかったハイブリッドスイーツをご賞味ください。
日時／8月16日(金)～20日(火)
10時～19時(予定)
場所／1階正面入口レストラン街前

★パブリックスクエアのチーズケーキ販売
チーズケーキに(NEW)な提案を。ありそうでなかったハイブリッドスイーツをご賞味ください。
日時／8月16日(金)～20日(火)
10時～19時(予定)
場所／1階正面入口レストラン街前

★パブリックスクエアのチーズケーキ販売
チーズケーキに(NEW)な提案を。ありそうでなかったハイブリッドスイーツをご賞味ください。
日時／8月16日(金)～20日(火)
10時～19時(予定)
場所／1階正面入口レストラン街前

★パブリックスクエアのチーズケーキ販売
チーズケーキに(NEW)な提案を。ありそうでなかったハイブリッドスイーツをご賞味ください。
日時／8月16日(金)～20日(火)
10時～19時(予定)
場所／1階正面入口レストラン街前

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
※P.31もご覧ください

★気功教室
体と運動の専門家から、実用的な気功、ヨ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、一度見学に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／都城市高浦原町29-8-1
■問合せ／(一理治療院)
☎0986-77-7343

★まちなかナイトマーケット
多国籍グルメや冷たいスイーツなど、キッチンカーも含まれます。また、楽しいステージイベントも満載です。ぜひ、ご来場ください！
日時／8月11日(日・祝)
16時～21時
会場／まちなか広場他
(都城市立図書館前)

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

★第2回好活セミナー開催
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、好活セミナーを開催します。好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／9月開催予定
※詳細はお問合せください
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

★(一社)日本住宅取得応援協会
×きりしまフォーラム
コラボで開催決定！
参加費無料 お土産付き!!
第96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

■問合せ／タリーズコーヒー
いただけます。

※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。

★ナツティバリアンのキャラクターグッズ販売
香ばしいキャラメルナッツとさまざまなフレーバーのポップコーンを取り揃えております。
日時／8月27日(火)

★ナツティバリアンのキャラクターグッズ販売
香ばしいキャラメルナッツとさまざまなフレーバーのポップコーンを取り揃えております。
日時／8月27日(火)

★ナツティバリアンのキャラクターグッズ販売
香ばしいキャラメルナッツとさまざまなフレーバーのポップコーンを取り揃えております。
日時／8月27日(火)

★ナツティバリアンのキャラクターグッズ販売
香ばしいキャラメルナッツとさまざまなフレーバーのポップコーンを取り揃えております。
日時／8月27日(火)

★ナツティバリアンのキャラクターグッズ販売
香ばしいキャラメルナッツとさまざまなフレーバーのポップコーンを取り揃えております。
日時／8月27日(火)

たくさんです。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。

日時／9月15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』全店で利用できる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

★みやざき結婚

サポーターセンター

緑結びサポーター大募集！

受講料無料

素敵な出会いをサポートする「緑結びサポーター」になりませんか？ 宮崎県では、『みやざき結婚サポーターセンター』を通じて結婚を希望する男女を対象に、出逢いの場を提供しています。そこで、会員のお引合せや交際を支援していただけるボランティアの緑結びサポーターを募集しています。今回、緑結びサポーターの概要や活動内容についての説明会及び認定をするための研修会を開催いたします。お気軽にお問合せください。

日時／9月16日(月・祝)

14時～15時
場所／未来創造ステーション (Main Hall)

※事前予約制

受講料／無料

■問合せ／みやざき結婚

サポーターセンター

☎0985-41-4110

★くすりと健康に関わる

市民公開講座 参加無料

メディアでも活躍中の池谷裕二先生による講演会の他、お薬・健康に関する無料相談ブースや災害VR体験などの体験型ブースも設置。夏休み期間中ですので、ぜひ親子で体験してみてください！ ご来場お待ちしております！

日時／8月25日(日)

講演 10時半～12時

各ブース 9時半～13時

場所／ウエルネス交流プラザ

ムジカホール

●講演会 10時半～12時

※講演会のみ要予約

講演テーマ「脳からみた学びと成長」

講師／池谷裕二先生

(東京大学薬学部教授)

日本が世界に誇る脳研究者の一人。TBS番組「情報7days ニュースキャスター」コメントレーターとしても活躍中。

定員／293名

申込締切／8月16日(金)

●各ブース 9時半～13時

お薬相談ブース・健康啓発ブース・薬物乱用防止啓発ブース・災害展示ブース・学校薬剤師体験ブース

※詳しくは、薬剤師会ホームページ

ページをご確認ください。

■問合せ／

都城市北諸郡薬剤師会

☎0986-25-2455

★宮崎ガス・宮崎液化ガススク

キング講座

楽しいクッキング講座で、美味しいメニューを作ってください！

座もあります。

※応募多数の場合は抽選となります。

●グルテンフリーな南インドの

スパイス料理

日時／8月29日(木)

10時～13時

申込締切日／8月15日(木)

定員／8名

講師／susabi curry 加藤先生

●楽しい中華レッスン

日時／9月3日(火)

10時～13時

講師／ジャパンホームベーキングスクール認定 日高先生

●飾り巻き寿司でお弁当レッスン♪

日時／9月25日(水)

10時～13時

申込締切日／9月10日(火)

定員／8名

講師／LOVEらぼキッチン

江夏先生

受講料／各2500円

会場／ガスの情報館 都城

都城市吉尾町2145-1

9月以降も楽しい講座が満載です。

詳細はHPをご覧ください！

■お問合せ／

宮崎ガス(株)都城支店

☎0986-38-7500

★都城プログラミングコンテスト

都城市、三股町、曾於市に在住・在学している小・中学生を対象としたプログラミングコンテストを開催します！ 自由な発想で作られた作品のご応募をお待ちしております。ものを作る楽しさと創造するおもしろさをプログラミングを通して体験してみてください。プログラミング教室に通っていない方や、初心者の方も大歓迎です！

エントリー期間／

9月30日(月) 23時59分まで

※コンテストの参加にはエントリーおよび作品提出が必要となります。エントリー期間中にご応募ください。

応募資格／都城市、三股町、曾於市に在学の小・中学生

応募作品／プログラミングを用いて開発されたオリジナル作品

※ロボットや電子工作など、

ハードウェアを必要とする作品は応募不可

作品テーマ／自由

作品ジャンル／指定なし

プログラミング言語／指定なし

参加費／無料

審査・結果発表／11月

■問合せ／都城プログラミング

コンテスト実行委員会

☎080-4327-8031

(平日13～20時)

mail／mjcontest2024@hotaru-pg.com

★古希同窓会のご案内

妻ヶ丘中学校を卒業されたみなさまいかがお過ごしでしょうか？ この度古希を迎えるに当たり同窓会を開催することとなりましたので、ご案内いたします。お時間のある方はぜひご参

加ください。

対象の方／

妻ヶ丘中学校卒

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)

お気軽にご参加ください！

くもんの先生 説明会

webでも開催中！

新コンセプトをご紹介します！

「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。今回は、「かけがえない」が、ここにあります。

ぜひCM動画(20秒)でご覧ください。

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。

8月・9月の「くもんの先生説明会」にご参加いただいた方に、もれなくAmazonギフトカード1,000円分プレゼント！

※株式会社公文教室研究会主催キャンペーンです
※Amazon, Amazon.co.jpおよびその関連会社の商標です
Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です

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

公文教育研究会
〒820-0906
宮崎県宮崎市広島2-5-11
宮崎東区海上日動ビル5F

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

来場者には、うれしい粗品をプレゼント♪ 日ごろ利用者が食されているお食事の試食会や、さまざまな景品があたる抽選会を企画しています。また、『フォーラム三股』で過ごされている利用者様の、普段の様子も上映させていただきます。ぜひ、ご家族様みなさままでお越しください★

日時／8月30日(金)
9月1日(日)
10時～16時
場所／れんげフォーラム
北諸郡三股町宮村
2774-28

無料マツサージ・試食会・抽選会・入居相談ブースなどご用意しております。当日の混雑を避けるためにも、事前予約をおすすめします。

■問合せ／
れんげフォーラム開設準備室
☎0986-36-7891

★デイサービス無料体験開催中!

新サービス開始でさらに快適に過ごせるようになった、『ぼつぽフォーラム』を無料体験してみませんか? 「デイサービスの利用を考えているけど、よく分かりづらい!」「半日型のデイサービスが初めて!」など、そんなお悩みを持っておられる方は、ぜひ一度、無料の体験利用にお越しください。体験いただいた方には、うれしい粗品をプレゼント♪

日時／月曜日・日曜日
8時40分
16時25分の半日

無料体験を利用された方に、長寿箸とフォトフレームをプレゼント!

■問合せ／ぼつぽフォーラム
☎0986-58-8708
(担当:田中)

子育てイベント情報 三股町
★親子ふれあいコンサート
完全予約制
「小さな音楽会」による生の歌と演奏で楽しい時間を過ごしましょう。
日時／8月27日(火)
10時半～11時半
場所／総合福祉センター

★おはなしかい 完全予約制
読み聞かせボランティアグループ「おおきな木」による絵本の読み聞かせの他、紙芝居、パネルシアター、エプロンシアターなどを行います。
日時／9月5日(木)
10時半～11時
場所／総合福祉センター「元気の杜」内 三股町子育て支援センター

■問合せ／
三股町子育て支援センター
☎0986-52-8101

その他の情報

★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

★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、好評いただいています。
児童教室／水曜・木曜
成人教室／金曜・土曜
■問合せ／山元書道教室
☎090-8399-8109
Instagram: @tegakineko

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。

★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します。一般的な住宅ローンや、保険見直しについてもご相談受付中です。気軽にお電話ください!! キッズルームもありますので、お子様連れの方も気軽に参加ください♪
日時／随時受付中
場所／(南)C&H
相談無料 完全予約制

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

★中学生を中心に、塾生大募集中!!
アットホームな雰囲気の中で、完全一対一の個別授業で苦手教科を楽しく克服! 学校のテストや宿題サポートも行ってまいります。一人ひとりに合わせた充実のカリキュラムで、一緒に「できた!」を増やしていきたいませんか? 他塾で断られたお子様もお気軽にご相談ください。中学生を中心に生徒さまを募集しておりますので、入塾を検討されている方はお気軽にお問合せください。新学期で差をつけられる夏期講習も受付中です!
■問合せ／キラキラ塾 Rise
☎070-7566-5568

夏場の疲れ 熱中症対策

症状に合った漢方薬を試してみませんか?
「どうも食欲がわかない、身体がだるい、気力がない」
などでお悩みの方、お気軽にご相談ください。
女性の薬剤師・スタッフが対応します。

事前にお電話いただくとスムーズにご相談できます!

おくすり処 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

記念撮影のご予約承り中!!

金婚式をお迎える皆様へ

思い出づくりのお手伝い

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

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

新規患者さんもパソコン・携帯・スマホからインターネット予約ができます

左のQRコードまたは、当院のホームページからアクセスしてください。

WEBのみの予約

電話での予約は受付けておりません。

8月診療スケジュール

				1 院長	2 院長 小山田先生	3 院長 小山田先生
4 休診	5 院長 小山田先生	6 院長 小山田先生	7 休診	8 院長	9 院長 小山田先生	10 院長 小山田先生
11 休診	12 休診	13 院長 南村先生	14 休診	15 休診	16 院長 南村先生	17 院長 南村先生
18 当番医	19 院長 小山田先生	20 院長 小山田先生	21 休診	22 院長	23 院長	24 院長
25 休診	26 院長 小山田先生	27 院長	28 休診	29 院長	30 院長	31 院長 午後休診

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

内から外からキレイになりたい♪

Beauty 特集

格闘技スタジオ SRS

都城初の複合型スタジオ! 夏も安心クーラー完備



楽しみながらカラダをキュッと引き締められるプログラムが満載! 涼しく快適な環境のため、夏場でも安心です。短期間でのダイエットを目指したい方にオススメなパーソナルコースもご用意しています。まずは気軽に見学・体験にお越しください!

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)

講師: 朝倉 隼 (あさくら はやと)
早稲田大学教育学部卒業
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



★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/パーソナル

kidsプログラムも充実!!

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

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

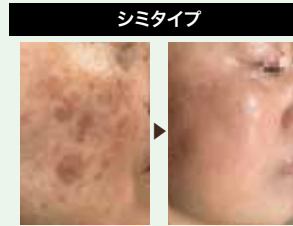
都城市牟田町30-10
定休 / 木曜・祝日
※詳細な営業時間およびクラス内容はInstagramをご確認ください。

Instagram



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

肌再生美容「Dr.ピュールボーテ」のライセンスサロンとなり、さら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相談ください。



Dr.ピュールボーテ肌再生美容
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

Dr.ピュールボーテ Sou顔

通常 ¥22,000 → 初回お試し ¥16,500

国内最高レベルの特許製法、特許成分で開発された最先端のドクターコスメを贅沢に使用し、卓越した独自の手法と各種療法を組み合わせ、今までにない整形級のスーパーケア。「Sou顔」は、解剖学をもとに、健康と美の相関関係を多角的に捉えて技術(手法)と、製品の相乗効果を活用した総合エイジングトリートメントです。

☎ 070-1946-7772 今年もお盆も営業します! 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!



毎年大好評! まちなかキッチン料理教室

参加者募集中!!

“食”でまちの元気を応援してくれる個性豊かなパートナーのみなさんと、『都城まちづくり株式会社』が共同で開催する料理イベント「Pot Mate Cooking」の参加者を募集しています。魅力的なパートナーのみなさんとともに、こだわりのスイーツやパン、多国籍料理、手作りソーセージの教室など、彩り豊かな13の料理プログラムをお届けします。お気軽にご参加ください!



Mallmall
まちなか交流センター内 まちなかキッチン

¥ 3,000~5,000円 ※応募多数の場合、抽選となります

お問合せ まちなか交流センター

都城市中町17街区19号 TEL.0986-21-6121



お申し込みはこちら

Hot Pot Spot



8月中旬より「Hot Pot Spot」
「まちなかキッチン」の
イベントガイドブック配布!!



まとまりと艶が
手に入る
自然派サロン

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

悩める大人女性の髪を理想のスタイルへ導きます!
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、根元のうねりやくせを取りながら、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。驚きの手触りも実感ください。

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

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



鍼灸治療院 YELL

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。

1年以内に妊娠された方多数
体験者からのお喜びの声をインスタに掲載中です!



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
それぞれの妊娠状態に合わせたケア
マタニティータルケア(90分) 妊娠トータルケア(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。



Mente for men(メンテ)

特許手法(手法) ドクターズコスメ
特許手法のメンズサロン
研究を重ね特許製法。特許成分、高価なエイジング美容成分などを惜しみなく使用して作り上げたフェイシャルトリートメント!

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(41歳/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モチ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**
夏休みプランもご利用
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

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
※すべてのお話し価格は予告なく変更になることがあります。
※ご来店時に身分証明書のご提示をお願いいたします。

きっちよかと



話題のカット専門店からカラーメニューが登場!

カット専門店としておなじみ『きっちよかと』。8月中旬から、炭酸のわずか1/2000サイズほどのマイクロバブルを使ったカラーメニューがスタートします。通常のカラー施術に比べ、カラー剤の浸透力が高まり、高発色・長持続が期待できますよ! 高品質で驚きの低価格を実現した新メニューをぜひお試しください。

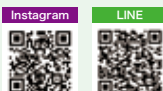
ここが低価格&高品質のヒミツ
・お客様自身によるセルフドライをお願いしています。ドライヤーとアイロンは店内にあるサロン品質のものをお使いいただけます。
・カラーは12:00~15:00までの時間限定メニューとなっています。
※ブリーチとデザインカラーは行っておりません。

カラーメニュー

フルカラー ¥4,000
リタッチ ¥3,500
※ロング料金別途
〈最終受付時間〉
フルカラー 13:30迄
リタッチ 14:00迄

☎ 0986-88-0329

北諸県郡三股町花見原8-8
営業/店舗 9:00~19:00
カラー 12:00~15:00
定休/水・日・祝日・第3火曜日、その他不定休
※カット部門は日・祝日も営業しております。
ご予約は電話番号または公式LINEからお願いいたします!



ATRIA



夏もつるすべ肌でテンションUP♡
介護脱毛にも◎

ワックスと光脱毛を組み合わせた脱毛が人気のサロン。脱毛直後からつるすべ肌になり、持続効果も高いため介護脱毛にもピッタリ◎ 完全プライベート空間で、サロンがはじめての方にもおすすめです!

高持続力でコスパ抜群!!
人気脱毛MENU

夏ファッション楽しむならこれ!
背中美人セット
(うなじ+背中全体Wax光)
¥17,000➔**¥15,000!!**
介護脱毛にもオススメ!!
嫌なムしやチクチク感から開放♪
VIOワックス × 光脱毛 初回限定
¥10,000➔**¥7,500!!**

☎ 090-6382-2970

北諸県郡三股町新馬場17番地1
営業/10:00~19:00 不定休

その他のメニューも多数あります!▶▶



hair-hair Jewel ジュエル

— 女性専用 —

ヘナとハーブで白髪染めしませんか?
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
■バツつきが気になる
そんなあなたへオススメです♡



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)
■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



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

FORUM'S SELECT GOURMET

フォーラムセレクト
グルメ

酒場定食堂 ふたつき

☎ 0986-77-2619

コース料理&居酒屋メニューが大充実!



上手い生ビールやこだわりのお酒と一緒にいただく、市場直送のお刺身やお肉を使ったコース料理は間違いなく美味しさ! また、お一人様からの単品メニューや地元郷土料理もたくさんあります。お父さんはお刺身に焼き鳥で一杯、お母さんや子ども達は定食と、家族で行っても、みんなが満足できるお店です。

店舗情報

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

飲み放題の ドリンクメニューも充実!

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



道の駅 松山 やちくふるさと村

☎ 099-487-3800

外壁工事中ですが、元気にいつも通り営業中です!



黒ごまプリン

飲むティラミス

北海道産生クリームの美味しさが引き立つソフトクリームや、フルーツがたっぷり乗ったクレープも絶品の『道の駅松山』。イートインスペースで、その場でいただくのはもちろん、贈答品としてもおすすめのスイーツもたくさん揃っています。

店舗情報

志布志市松山町新橋1526-1
営業/9:00~18:00
不定休



夏のイチオシスイーツ

★飲むティラミス
マスカルポーネとコーヒーが◎

★黒ごまプリン
黒ごまたっぷり!
わらび餅がのった贅沢プリン



シューラスク

シュー生地を使ったサクサクのラスクとチョコのマリアージュ

ストロベリー
ミルフィーユ
ソフトクリーム



中華はやし

☎ 080-5214-8843

テイクアウトもOK!
ご飯との相性抜群な逸品



鹿児島発の町中華が味わえる『中華はやし』。独自ブレンドの甘酸っぱい香味タレが唐揚げとの相性抜群な「ユーリンチー」など、人気メニューを堪能できます。ぜひご賞味ください。

★オススメ★

ユーリンチー 990円

ご飯・スープ・お漬物セット +330円

その他人気メニュー

あんかけ焼きそば 1,320円

麻婆豆腐セット 1,320円

(ご飯・スープ・お漬物付)

天津飯 990円

店舗情報

都城市平江町14-6 1階西
営業/10:00~19:30 定休/火曜日
汁物以外のメニューはテイクアウトできます!
テイクアウトのご予約もお待ちしております。

アンヘルティラミス

☎ 070-7611-9160

思い出も蘇る!?
懐かしのティラミス



オーナーの愛情たっぷりな、なめらかな食感のティラミスが人気のお店。甘くもほろ苦い思い出に浸れる夏の新作、マンゴーもぜひご賞味ください。キンキンに冷えたドリンクもオススメです。

甘いマンゴーとコーヒーのほろ苦さが最高のマリアージュ

★夏の新作★

マンゴーティラミス

他にもティラミス・ドリンクメニュー多数あります!

店舗情報

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



HANAFUSA SAKE SHOP

☎ 0986-23-0950

毎日食べたい!
心と身体に優しいお弁当



豚ロース
醤油麹焼き弁当 820円

ガバオライス
760円

昆布だし
塩サハ弁当 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
プリ照り焼き弁当 880円

厳選された素材で作られる、すべて手作りのお弁当はいかがですか? 丁寧に下さり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。また、季節の美味しさが詰まったお惣菜も大好評です。

店舗情報

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



ふっくら玄米弁当も人気

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



大杉しいたけ園

☎ 0986-57-2536

**栄養たっぷりきのこの餃子で
夏の疲れも吹き飛ばしましょう!**



夏バテしやすいこの季節。無添加食材を豊富に使った「きのこの餃子」がオススメです。宮崎県産ブランドポークと、自社栽培のしいたけ&きくらげで、気軽に美味しく栄養補給! 口に入れたとたんに広がるジューシーなうま味と、トリュフのような芳しい香りは病みつきになること間違いなしです。贈り物にもピッタリですよ。

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

ギフト発送承ります!

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!!

- ・朝採れ生しいたけ
- ・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!

shop cafe 日本茶専門店 日向時間

☎ 0986-77-6943

～日向時間 厳選～ 夏のギフト



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

店舗情報

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



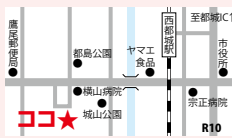
お中元にオススメ
フィルターインボトル

茶葉にお水を入れるだけで、美味しい冷茶を飲めると人気のフィルターインボトル! お茶やキョートなお菓子とセットにして贈りませんか?

- レギュラーサイズ (700ml) 2,200円
- ラージサイズ (1,200ml) 3,630円

冷やしぜんざいと
お茶セット 950円

あずきの美味しさを引き立てた優しい甘さのぜんざいに、『日向時間』特製の都城茶とほうじ茶のアイス、白玉がトッピングされた「涼」を感じるスイーツ。店主が目の前で淹れてくれるお茶と一緒にどうぞ。



活魚!! 寿司虎亭

☎ 0986-46-5226

早くも活況! 北海祭り!



お客様が毎年楽しみにしている「北海祭り」がスタートしています。旨味と甘みが凝縮された生ズワイかにや、北海道湧別産生ほたてを使った料理をご賞味いただけます。個室も充実した、ゆったりとした店内で、最高の美味しさをどうぞ!

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

【刺身3種盛り・寿司4貫・天ぷら・ホタテのバター焼き・小鉢・茶碗蒸し・ホタテの稚貝吸い物・デザート】

レディース

かにちらし膳 2,178円

【かにちらし・天ぷら・デザート・茶碗蒸し・汁物】

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



法事弁当 2,894円



石窯パン工房 グレンツェン 都城店

☎ 0986-36-5888

8月も元気になる♡ 新作パンが満載



8月も新作パンが目押し! 完熟パインナップルや白桃をふんだんに使ったデニッシュが登場。暑い夏にこそ食べたい、枝豆とベーコンがたっぷり入ったガッツリ系食パンも、期間限定で登場しています。夏休みの朝ごはんやランチに迷ったら、『グレンツェン』へGO!!

店舗情報

都城市上東町17-18 LINE公式アカウント
営業/7:00～19:00 友達募集
定休/月曜日 http://www.glanzen.jp/

夏のパン祭り

パインナップル
デニッシュ
250円
甘酸っぱいパインナップルとデニッシュ生地が◎

白桃デニッシュ
250円
白桃の美味しさが引き立つ逸品

枝豆チーズの
ベーグル
200円
枝豆の食感と濃厚チーズが最高

レモンロール
180円
爽やかな酸味の効いたレモンピール入りのレモンクリームがgood



早くも話題! 生アイス×白熊 なまっくマ登場♪

生乳本来の自然な甘さと美味しさを最大限にいかした大人気の生アイス「島津の名刀」と、長年愛され続けている「白熊」がコラボした新作「なまっくマ」を4代目の遠武大輔社長が、この夏、新しく開発しました。
「腸活が叫ばれている今だからこそ、冷たくても体に優しいものを美味しく食べて欲しい」という思いで作られた「なまっくマ」は、腸内環境を整える食物繊維を豊富に含んだ「南香」オリジナルの生アイス「島津の名刀」を使用した脂肪燃焼スイーツとしても話題です。
また、「生アイス」と「白熊」の美味しさを、より引き立てるためのいちごのコンフィチュールも至極の美味しさ! 2～3月に採れる最も糖度の高いいちごのみを使用して作られたコンフィチュールは、甘みと酸味が絶妙なバランスで、2つの美味しさを繋ぐ役割をしています。暑い毎日を、ひんやりと涼しくしてくれる「なまっくマ」を、ぜひご賞味ください。

取材協力/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

新作を今後も開発予定
とのことですので、
お楽しみに♪



創業明治34年 郷土銘菓
4代目
遠武 大輔 社長

COST STORE 三本本店/テラスターマーケット店

Instagram ID: @cost_store2022

会員費無料!! コストコ商品多数!!
テラスターマーケット店も営業中!!



「COSTOCO」商品を会員費無料で購入できる人気店。6月からは「テラスターマーケット」内でも販売がスタートしています。三本本店では毎週金・土・日曜日に、ピザやパン、カクテルシュリンプなど人気デリカ商品も入荷するのでお見逃しなく!

〈三本店限定〉

毎週金・土・日曜日
デリカ・ベーカリー商品入荷!!
店内にない「COSTOCO」商品の取り寄せもOK!!
お気軽にご相談ください。

店舗情報

〔三本本店〕北諸県郡三本町宮村2858-3
営業/10:00~19:00 定休/木曜日
〔テラスターマーケット店〕営業/10:00~20:00
Instagram ID: @cost_store2022 / LINE ID: @892bhdj



FORUM'S SELECT GOURMET

フォーラムセレクト グルメ

霧島山が見えるcafe 縁~en~

☎080-6012-9001

人気メニューがパワーアップ!!
さらにひんやり美味しく



夏季限定メニューが進化しました。氷状の出汁をバスタにたっぷりon! そこに爽やかなサバとレモンが合わさり、夏らしいさっぱり冷たい逸品に。美味しくクールダウンしてみてください!

★夏季限定★

冷製パスタサラダ
出汁サバレモンスープ付き 1,180円

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。



雑貨屋チュンガ

Instagram ID / @chung_store

ひんやりドリンクで気分爽快!



黄桃の甘さとシワワとした炭酸の爽快感がたまらない、人気ドリンク「ピーチソーダ」。猛暑のブレイクタイムにもオススメです。夏に気分を高められる、おしゃれてプチプラなアジアクセサリーも大量に入荷しています!

★8月オススメドリンク★

爽快感抜群!!
■ピーチソーダ 400円
美味しく気軽に栄養チャージ♡
■いちごとバナナのスムージー 520円
その他ドリンク・アジア雑貨も充実しています♪

店舗情報

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



麺や星月

☎0986-58-7115

あなたはどっち派?
白 VS 黒



後味のキレがよくさっぱりとした醤油ラーメン「白」がついに登場!! やさしく濃厚な味わいの「黒」と食べ比べてみてください。こだわりのちれ麺にも注目です! 朝ラーでも味わえますよ。

今こそ醤油大決戦!!

白 vs 黒 各750円

お得な朝割も実施中!!

※朝の営業時間は醤油ラーメンのみの提供となります

店舗情報

都城市中町17-18森店舗4号
営業/7:30~9:00, 11:00~15:00, 17:00~20:00頃
※スープがなくなり次第営業終了となります
定休/月曜日



楠見恵子さん家の からあげ屋さん

☎080-3901-0141

夏はガツンとからあげ!!
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) ・皮250円(100g)
・手羽先 90円(1本) ※1人前=約200g

【その他メニュー】

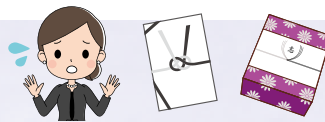
からあげ・各種お弁当・ポテト
たまご焼き・ふくれ菓子・オードブル
TEL一本でご予約OK!

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

急がないで!

お香典返し



お香典返しの作法について、『有限会社 新地商会』の新地さんと岩下さんに、お話を伺いました。

ギフト専門店である当店に、よくご相談をいただくことがあります。数日前にご葬儀を済まされて、「急いでお返しをしなくてはい」と、慌ててご来店される方がいらっしゃいます。早くお返しをすることは、問題ないのですが、香典返しは基本、仏式なら四十九日明け(忌明け)、神式なら50日祭りが済んでからのお返しが一般的となります。ご葬儀が終わられた後は、書類や名義変更などの事務的な手続きも多く、何かとお忙しいかと思われま

す。落ち着いた後に、お香典をいただく場合もありますので、お香典返しは無事四十九日・50日祭りが終わったことの報告を兼ねて、感謝の気持ちと一緒にお送りしましょう。

また、お香典返しの金額は、いただいたご厚志(お香典・玉ぐし料・お花料・お供え)の1/3~半分程度を返すのが一般的と言われています。お香典返しの品物も、最近ではバラエティに富んでいて、珍しいお菓子や食べ物なども人気となっています。

『新地商会』でも、定番の品物から、ちょっと珍しいものまで、幅広く揃えているそうです。

お香典返しに困ったら、気軽に相談してみたいはかがでしょうか?

お香典返しの人気商品

- タオルなどの繊維製品
- 洗剤
- 洋菓子・和菓子などのグルメセット



■取材協力/有限会社 新地商会

TEL.0986-22-2425

都城市八幡町1-10(都城市役所前)

都城プログラミングコンテスト開催!! エントリー受付中です

都城市、三股町、曾於市に在住・在学している小学生・中学生を対象としたプログラミングコンテストを開催します。初心者やプログラミング教室に通っていない方の応募も大歓迎です!

エントリー期間:~9月30日(月)23:59まで

※詳細はP18をご覧ください。

■ほたるプログラミング教室 TEL/080-4327-8031

人生の大切な節目を写真に 金婚記念撮影、予約受付中です

結婚50周年のことを「金婚」といいます。そんな人生の記念日を消えることのない思い出として残してみませんか?

「思い出作りのお手伝い」をさせていただきます。ご予約承り中です。詳細はお問合せください。

■塩屋写真館 TEL/0986-22-4083

女性特有の症状でお悩みの方 PMS(月経前症候群) 生理痛 更年期障害 冷え性



Instagram

など、症状に合った漢方薬を試してみませんか?
女性の薬剤師・スタッフが対応します。気軽にご相談ください!

■おくすり処 かわくち TEL/0986-38-0170

未経験者歓迎! パート・アルバイト募集 お菓子作りに興味のある方、接客が好きな方 一緒に働きませんか? 学生さんもOK!!

【業務内容】ソフトクリーム、クレープ・菓子製造・販売 レジ・接客

【時間】9:00~18:00の間で応相談 土・日曜日・祝日大歓迎!

【休日】火曜日定休(祝日の場合は営業)

【時給】1000円~1100円 社員登用あり

【資格】要普通免許(オートマ限定可)

お気軽にお問合せください!!

■道の駅松山 やつちくふるさと村 TEL/099-487-3800

障がい者グループホーム ご入居者様募集中!!

霧島連山を望む自然豊かな環境で、自分らしく充実した日々を過ごしてみませんか? 安心安全な7つのサービスで手堅くサポートさせていただきますので、気軽にお越しください。

※詳細はP4をご覧ください。

■株式会社ケアサポート都城 TEL/0986-36-6155

まちなかナイトマーケット開催 8月11日(日)16時~21時 まちなか広場(都城市立図書館前)

「まちなか」でエネルギー溢れるステージイベントと、国際色豊かなマルシェを開催します。盛夏を美味しく楽しく乗り切りましょう!



■日本茶専門店 shop&cafe 日向時間 TEL/0986-77-6943

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

- 「都城まちづくり株式会社」さんのガイドブック「Hot Pot Spot」の制作に携わらせていただきました。人気のシェフによる料理教室は、お話を聞いているだけでワクワク♪ 8月中旬から配布予定なので、ぜひ、手に取って下さいね。(フミ)
- 先日、初の海外旅行で韓国へ。テーマパークのようにキュートな雑貨屋さんや本場のサムギョブサルなど、すべてが目新しく終始ワクワクしていました♪ アラサーにして海外旅行の楽しさを覚えました。(りつ)
- 昼間の猛暑をそのまま持ち越す夜。日中の疲れを残した中、静けさを打ち消すように大きな羽音が窓越しにしました。なんとカブトムシ! どんな過酷な状況でも生きていく力強さにちょっと感動した夜でした。(いし)
- アニメの影響か、小2の娘が「私も二つ名がほしい」と言い出したので「お好み焼の○○(娘の名前)でいいんじゃない? 好きやし」と伝えたら、「じゃあお父さんは、うんちのお父さんね」との返答。うんちで! たしかにお好み焼の…はてぎと一やったかもしれんが、うんちで! かくして、今夏の自分の二つ名はうんちとなりました。(お一)
- 1歳になったばかりの息子がソファに一人でよじのぼったと思ったらコロナと横になって、クッションを枕に虚無顔で太ももをボリボリしていました。え……もしかして普段の私……?(もり)
- 夏は暑いけどホラーが盛り上がるので好きです。最近「ゾゾゾ」が毎週新作をアップしているのでわくわくしています。ぎりしまフォーラムさん、ぜひホラー特集をお願いします!(はま)



日本占術協会占術修士認定
原宿占い館「塔里木(タリム)」所属

クリスティーン デリコの 九星占い

8月の
運勢

※運勢を★の数(1~5)で表しています。
(★の数が多いほど運勢がよい)

- 【一白水星】 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。

今年、「土用の丑の日」が二回あり、二の丑は8/5です。ご存じのように、冬が旬の鰻が夏に売れないことから、平賀源内が、土用丑の日にウナギを食べると夏瘦せない(夏バテしない)とキャッチコピーをつけたことから鰻が定番になりました。夏の土用は、丑の日に「う」のつくものを食べるのがよいとされるので、うどん、ウリ(スイカ含む)、梅干し、牛肉などもOK! スタミナをつけて暑い夏を乗り切りましょう。
*8月の一粒万倍日は、8/1、11、16、23、28、天赦日/12
*デリコブログ http://ameblo.jp/derico/
*X(旧Twitter) https://twitter.com/happy_derico
*Facebook https://www.facebook.com/derico.happy
*Instagram https://www.instagram.com/happyderico/?hl=ja

- 幸運暦(無料あり) https://www.cocoloni.plus/derico/
- デリコ推挙術 Google Playまたは、App Storeで検索を!
- 著書「元気のてんてん盛り」絶賛発売中!アマゾンhttp://amzn.to/YCHTRv

一白水星

今月は、心機一転、新たな出会いや新たな行動がテーマです。家族でも友人でも、縁の下の力持ちで、いつもサポートしてくれる人には、言葉や贈り物で感謝の気持ちを伝えて。

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、お盆休みに境に仕事運がアップします。目標が変わり、取り組む心構えにも変化が起きそう。優先順位を見直しておこう。適度な運動とスタミナ食で暑さを乗り切りよう。

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、公私にわたりハッピーな気分が過ごせそう。嬉しいことや楽しい会に誘われる機会もありま。恋の予感もあり交際費など出費も増えるので、計画性を重視しましょう。

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

四緑木星

今月は、傲慢な人や自慢ばかりする人から離れた方がよさそうです。久しぶりに会う人がいたら、親しき仲にも礼儀ありと意識しよう。流れにまかせて過ごしたり聞き役がベスト。

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、よいアイデアが浮かんだり、仕事面で注目されるような嬉しい話が舞い込みそう。契約書を交わす場合は慎重に対応。サングラスや日傘を活用して目のケアを意識しよう。

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

六白金星

今月は、積極的なのはよいけれど、きちんと計画を立てよう。これまで温めてきた企画やアイデアが盗まれる可能性があるので慎重に。熱中症対策やUVケアも忘れないで。

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、労働意欲が湧き、人材育成でパワーが発揮できます。仕事も遊びも堅実に取り組むことで信頼関係が深まります。母親や妻に日頃の感謝の気持ちを伝えると運気上昇。

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、若い人や後輩と過ごす時間が幸運を引き寄せる鍵となります。夏の風物詩の花火大会やお祭り、イベントなど、美味しいものと賑やかな雰囲気共有するのがおススメ。

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

九紫火星

今月のキーワードは、良くも悪くも「情報」です。何でも鵜呑みにせず、必ず事実確認が必要です。お盆に親戚が集まる時は、適当に聞き流しましょう。冷房や夏風邪に注意を。

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

住宅型有料老人ホーム

9月
新規
オープン!

内覧会開催!

来場者には
粗品を
プレゼント!

8/30(金) 31(土) 9/1(日) 10時~16時
事前予約制



抽選会

楽しい企画が
もりだくさん♪



試食会



無料
マッサージ



入居者様 募集中!

敷金・一時金 **0円**

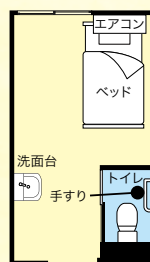
対象者
要介護
1~5

障害区分
の方もOK!

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



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

内覧会や入居に関する問い合わせはコチラ

☎ 070-1277-0884

宮崎県北諸県郡三股町大字宮村 2774-28

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 **231,000円**~
256,000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 **18,000円**~ (各種手当含む)

給与例)10日出勤で...210,000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

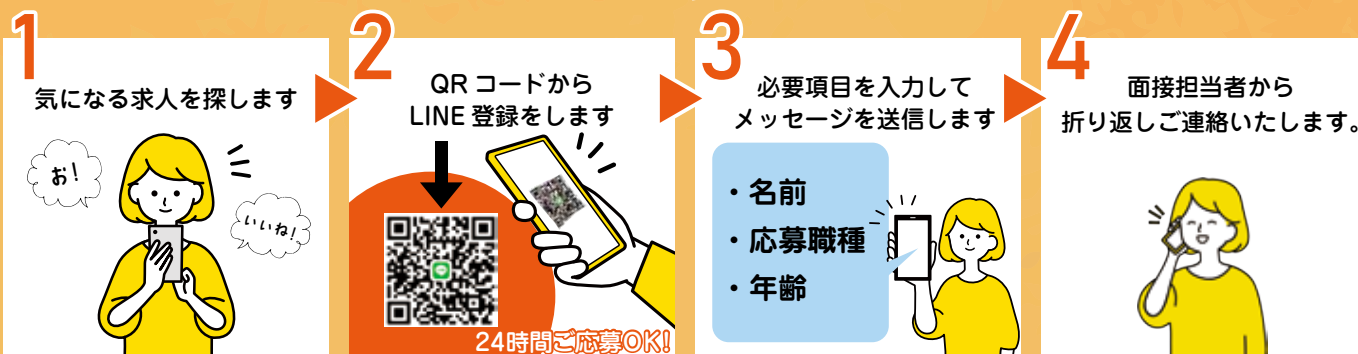
● 休日 シフトに準じて

※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! 求人への応募方法

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

LINE QR



RM
Renge Med

NPO法人れんげ

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

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。



おかげさまで、れんげフォーラムの内覧会日程が決定しました！ 内覧会は8月30日(金)〜9月1日(日)の3日間を予定しています。フォーラム三股の入居者様のレクリエーションの一環として行われる手先のトレーニングで作成したお花飾りを、内覧会に使用させていただきます！ お花飾りでより素敵な内覧会になると嬉しいですね。みなさま新しい施設の完成を心待ちにされております★



ご来場者様に喜んでいただけるよう、内覧会では、抽選会や試食会、無料マツサージ体験など、楽しいイベントをたくさん企画しています。来場者様には粗品もプレゼントいたしますよ!! ご家族、ご友人お誘い合わせのうえ、ご来場ください。詳しくはP26をご覧ください。



デイサービスを無料体験された方へ
長寿箸とフォトフレームをプレゼント♪



デイサービス・ぼっぼフォーラムにお風呂が完成しました!!
7月から入浴サービスも開始となり、ご利用者様からも大好評です♪
半日のご利用で入浴と昼食(午前の部)を済ませることができると、とても便利なお声をいただいています。
ただいま無料体験受付中! 期間限定で粗品もプレゼントしていますので、この機会にぜひご利用ください♪
ご連絡先/
☎0986-58-8708
(担当/田中)

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

ただいま、大人気の二人部屋のご案内ができます!
ご夫婦、パートナー、親子でのご入居可能。
広々とした作りで、ご自宅で使用していた家電家具をお持ち込みOK!

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 ×	医療対応に関しては 担当者までご相談ください。
	胃ろう ×	
	点滴 ×	
	鼻腔注入 ×	
呼吸	在宅酸素 ○	排洩
	気管切開 ×	バルーン ○
	吸引 ×	ストーマ ○
糖尿	インスリン注射 △	導尿 ×
	血糖測定 △	膀胱ろう ○
腎臓	人工透析 ○	褥瘡 △
	腹膜透析 △	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事例もございます!
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



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

Tully's Specialty カフェオレベース

ミルクで割るだけで、ご自宅で本格的な味わいのカフェオレを楽しめますよ。



タリーズコーヒー 1F TEL.0986-24-2082



ランチ&キッズメニューもおまかせ♪

トマトの旨味にリピーター続出!
フレッシュトマトとベーコンの Pasta 840円



期間限定販売!
本格的なスパイスが最高
ボールパークドッグ
7種スパイスのバターチキンカレー 495円



キッズメニューも充実!! おもちゃ付き

人気 No.1

ベアフルのメープル
米粉パンケーキ 420円

ドリンクセットや、キッズホットドッグ、アイスクリームもありますよ♪



金海堂

8月5日(月)スタート!
ザ・カリスランブル開催!!

ザ・カリスランブル

全国で人気のカレー約30種類以上が「金海堂」に登場します。カレー好きにはたまらないイベントです♪

全国BEST3も入荷



北新地「玉蟹」名物バターカレー

大阪 牛長秘伝 和牛入りすぎカレー

大阪 カレーデカオの CHICKEN CURRY

夏休みの自由研究にピッタリアイテム♪



ガールズクラフト
星空のしずくアクセサリー
好きな絵にカポションガラスをかぶせるだけ! レジン風の「ツヤツヤぶるん」なオリジナルアクセサリーがかんたんに作れちゃうキット。



古代生物
カプトエビの世界
卵から飼育できる!
2億年以上前からほぼ姿を変えずに生きているカプトエビを、飼育・観察できるキット。



エレキット
ソーラーレーサー
太陽エネルギーで電気を作り、スイスイ走るソーラーカーのキット。

金海堂 2F TEL.0986-21-7133



レッドホットに20周年目の夏がきた!

レッドホットチキンは2024年に20周年を迎えました! おかげさまで販売総数は2億7千万ピースを突破!! キレのある辛さがクセになるあのレッドホットチキンで、今年もホットな夏にしましょう!

夏休み! 友人や親せきが集まったら!!
トクトクバックがイチャオン!



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

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

ケンタッキーフライドチキン 1F TEL.0986-46-2275



夏限定メニュー登場!



冷製 天然赤海老のトマトパスタ
赤海老とトマトの濃厚な美味しさに、サッパリとした瀬戸内レモンソースをプラス♪

イタリアンマタカフェ Jr. 1F TEL.0986-22-1190



気分すっきりリフレッシュ! 爽快ミントソーダ
ミントxミント フローズダブルミントソーダ
ミントxエスプレッソ ミントカフェジュレップ

南国果汁をぎゅっと濃縮!
トロピカルフルーツグラニータ
沖縄県産石垣島産パインアップル果汁使用

SATSUMAEN CAFE 夏の冷たいスイーツ! あなたはどっち?

お茶屋さんが厳選したお茶や抹茶、紅抹茶を使ったスイーツやドリンクを、テイクアウトで堪能できる大人気カフェ。

ソフトクリーム

バニラ、抹茶or紅抹茶、ミックスからセレクト!

抹茶or紅抹茶パッソ

お茶屋さんだからできる贅沢なソフトクリームを使ったパッソ。

※ソフトクリーム・パッソの抹茶と紅抹茶は、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



楽しくパソコン操作が学べる eスポーツスクール

元プログラ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、考える力など身につけることを目標とした人気のスクールです。

8/31(土)までの夏休み期間限定

夏休み通い放題キャンペーン【事前予約制】

ベーシック会員様限定

平日のみ通い放題でご利用いただけます。

※エントリーコースご登録の会員様も、夏休み期間のみ差額をお支払いいただくベーシックコースに変更可能です

未入会者限定

サマースクール料金 22,000円(税込)

夏休みのみの入会もOK
1日2時間まで、毎日通い放題です!

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

NEW リリース 予約特典もあります♪



予約受付中

米津玄師
6thアルバム
LOST CORNER!

8/21(水)
リリース



Official髯男dism
3rdアルバム
「REJOICE」

7/31(水)
リリース

K-POPグッズや韓国駄菓子、ドリンクなども充実!

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



500円で遊びまくれる「よくぱりパス」!!

費用を気にせず、思いっきり遊ぶことのできる「よくぱりパス」は、子育て世代の強い味方!!



夏休みメダルイベント開催♪
詳しくは店頭にてご確認ください!

大人気 時間内限定で遊びまくれる! よくぱりパス

※マークが付いた対象機器限定。VR機は金額制限があります。

30分 500円

スイーツ機200円分
+体感型のりものなど遊び放題
+メダルプレゼント

60分 1,000円

スイーツ機500円分
+体感型のりものなど遊び放題
+メダルプレゼント

モーリーファンタジー 2F TEL.070-3100-3956

宝くじ

市町村振興

第1013回 全国自治宝くじ

サマージャンボ宝くじ

1等・前後賞合わせて7億円

【販売期間】8/8(土)まで

【抽選日】8/23(金)

1枚300円

市町村振興第1014回全国自治宝くじ
サマージャンボミニも同時販売中!!

最終クリアランスセール開催中のイオン都城店から

夏の癒しと元気を届けます!

one's terrace

毎日を涼しく爽やかにしてくれる
オシャレ雑貨



クリアボトル

軽くて持ち運びが便利な
クリアボトルが大人気!

ステンレスボトルも
充実しています

暑い時期に大活躍の首
にかけて涼しいフローズ
ンリングや、涼感ブラン
ケット、ハンズブリーファン
など、夏を快適にする
アイテムがたくさん。



one's terrace TEL.0986-46-2215

NIKE夏の新作が届きました。
数量限定のためお早めに!

TEZUKA
WORLD SPORTS

NIKE V2K ラン

レトロと最先端を兼ね
備えた、2つの魅力を持
つシューズは、ワンピー
スやロングスカートとの
相性も◎



NIKE エアマックス 90 LV8

ナイキエアユニットを重
ねた厚底デザインは、
ファッション性が高く、
どんな洋服にもコーデ
イネトしやすい1足。



TEZUKA WORLD SPORTS TEL.0986-46-2008

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

メンズ ポロシャツ

NIKEの由来であるギリシャ神話の
女神「ニケ」から、サモラケのニケ
像をワンポイントにした新作。



1964
THE CLOCK HOUSE

新作の腕時計が入荷中



SEIKO
セイコーアストロン
ネクスターシリーズ

デュアルタイム表示機能とブ
ランド初となる1/20秒単位
のストップウォッチ機能を揃
える新しいGPSソーラームー
ブメントを搭載したモデルで
す。スタイリッシュに仕上げた
ソリッドなケースに、ラグジュ
アリーな輝きを放つサファイア
ガラスベゼルを採用し、威厳と
風格を腕元で醸し出す1本。

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

THE CLOCK HOUSE TEL.0986-46-5474

my makura

眠りに誘う冷感温度
麻4層冷感敷きパッド



持続する涼感温度25度

天然
素材 洗濯
OK

特殊なマイクロカプセル配合で、表面温度を25度にキープし快適温度
を保ちます。また、天然素材なのでお肌に優しく湿度調整も抜群です。

12,000円(税込13,200円)
今なら半額 → 6,000円(税込6,600円)

[シングル] 100×205cm ※ワイドシングル・ダブルサイズもあります。

my makura TEL.0986-46-1868



CHIPPER CHIT
夏休みを楽しくキレイに♪



スライム &
育てるエビもどき

うごくスライムや簡単に
不思議な生物を育てる
ことができるキット。

ねんどで
スイーツクッキング

ねんどでリアルなクリーム
ソーダやかわいいパフェ、
ケーキが作れます!



ネイルチップ

なんと24枚入って550円の
ネイルチップ。小・中学生女
子にも大人気です♡

CHIPPER CHIT TEL.0986-21-7051

LA PAX

コスパ最強のスーツケースがコラボ♪



KAKAO FRIENDS × TRANSIT LOUNGE

韓国で国民的大人気の「カカオトーク」のキャラクターがプリ
ントされたスーツケースで、夏休み&秋旅を楽しみませんか?

TRANSIT LOUNGE
全カラー11色キャリーケース
TSAロック搭載 8,800円~

「サクッパ」だから実現したコ
スパ最強のキャリーケースは、軽量ボ
リカーボネイト、静
音ハイパーサスペ
ンションキャスター、
YKK最新のタブ
ジッパーを使用。



全カラー11色
機内持ち込みOK!

LAPAX TEL.0986-46-2225

バックパックや
ボディバッグも充実!
旅行が決まったら、
ぜひ足を運んでください。

ioIve

今だけ! Amazonギフト
プレゼント!

9月末まで限定で、体験当日ご入会で先着3,000名
様にAmazonギフト1,000円分プレゼント! 話題の
ピラティスも、暗闇エクササイズも、リラクゼーションも
できちゃう女性専用ホットヨガスタジオ!

新規会員募集中!!

体験当日のご入会とご利用手続きで

入会金(税込1,100円) & 事務手数料(税込5,170円) 0円
3カ月通い放題 フルタイム会員 2,970円/月

※プラン適用には条件があります
※無段階持費として、別途月額 825円(税込)を頂戴いたします。
スタート月から3カ月の特別価格(契約内容の詳細につきましては、お問合せください)

はじめての方限定

手ぶら
ホットヨガ体験
0円



web予約はこちら

LOIVE TEL.0570-666-969

bijou SOPHIA

8/23 fri, 24 sat, 25 sun

3日間限定

SALE開催

MAX90%OFF

※一部対象外あり

素敵なジュエリーが
驚きの価格になっていますよ!

bijou SOPHIA TEL.0986-46-2266

ブライダルフェア開催

さまざまな特典をご用意しています♡

8/18 sun
まで

「WISH UPON A STAR」

- ★ マリッジリングご成約の方へ
"幸せを呼ぶ"と言われる「星座石」「誕生石」
「曜日石」のいずれか1石をリング内にセッティング
[1万円相当をプレゼント]
※総額10万円以上でご成約いただいた方に限ります
- ★ ホームページからの初来店予約で
ギフトカタログプレゼント

デイサービス遊徳



デイサービス遊徳はあかげさまで2周年
大好評の温泉発着イベント開催♪

「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。

無料
送迎付

大好評につき8月も開催決定
温泉券1枚付き! 無料体験実施中!!

「かかしの里ゆぼぼ」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!

8/17(土) かかしの里ゆぼぼ

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

デイサービス遊徳 TEL.0986-36-7872

3店舗
合同

SUMMER キャンペーン 開催中!!

県内随一の品揃え! お得な「16:00から割!!」も実施中!

●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。※表示価格はすべて税込です

当店
最安値



ソフトマンスリーモード

マンスリータイプ
片目3カ月分
クリアレンズ

特別お試し価格
1箱 **2,500円**

目玉
商品



シード
Bellme ベルミー 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

メニコン
2WEEKプレミオ
2WEEK
1箱(片眼6枚入)

別料金で快適な
乱視用・遠近両用も
ラインナップ!

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



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



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**

※乱視用・遠近両用は
対象外です



メガネ

鷹尾店、小林店のみ

メンズ・レディース・キッズと、
さまざまなブランドとデザインを
豊富に取り揃えています!

1.56中屈折レンズ付メガネ



5,500円 7,700円 11,000円
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!



3店舗合同!

16:00から割

16:00以降のご来店で
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用と
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、視力チェックをして、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、スタッフへ日時のご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 ディスポ・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



ハードコンタクトレンズ
1DAY 2WEEK
すべて県下一の品揃え!!

都城市鷹尾2丁目2-8
営業/9:00~19:00
年中無休



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
- R6.8/31迄有効