

KOBAYASHI 6

No.185

あま〜い メロンに

めろめろ

CONTENTS

02 特集／自分の体、知ることから始めよう

特定健診のススメ

06 令和4年度区長さんの紹介

07 大雨前の防災チェック

15 新型コロナワクチン接種のお知らせ

16 特集

6月は環境月間です

写真／今が旬のめろめろメロンを頬張る
小磯咲真くん・縁くん兄弟



メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドローム（メタボ）とは、腹囲（内臓脂肪）が基準値を超え、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさった、心臓病や脳卒中などになりやすい状態のことです。

内臓脂肪肥満型

腹 囲

男性
85 cm 以上

女性
90 cm 以上

その他の危険因子

- 高血圧** 最高血圧が 130mmHg 以上かつ/または最低血圧が 85mmHg 以上
- 高血糖** 空腹時血糖値が 110mg/dL 以上
- 脂質異常** 中性脂肪値が 150mg/dL 以上かつ/または HDL コレステロール値 40mg/dL 未満

その他の危険因子が 1つ
メタボ予備群

その他の危険因子が 2つ以上
メタボ該当者

血管の老化（動脈硬化）は4段階で進んでいきます

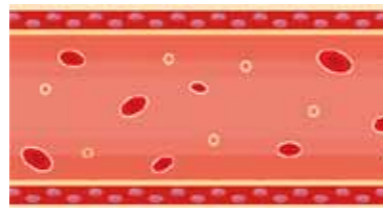
メタボの状態を放置しておくと、血管の老化（動脈硬化）が進み、将来的に大きな病気につながります。

メタボリックシンドローム

進行度 1 潜在的な老化がはじまります

腹囲やBMI、肝機能の状態を示す3つの指標に異常がある状態。血管はまだ傷ついていないものの、動脈硬化が進むベースができあがっている状態です。

関連の深い項目 腹囲、BMI、肝機能（AST、ALT、^{ガンマ}γ-GTP）など

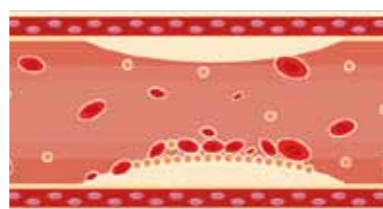


進行度 2 血管が傷つきはじめます

血圧や血糖、脂質の値に異常がある場合は、血管が傷つきはじめていることを示しています。

動脈硬化は、基準値から外れる項目が多いほど急激に進みます。

関連の深い項目 血圧、血糖、脂質（中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール）、尿酸値



進行度 3 血管に変化が現れます

以下の検査などで異常がある場合は、血管に変化が表れていることを示しています。動脈硬化が進むことで、全身の血管の壁が厚くなり、内側が狭まって、血管の変化が起こっています。

関連の深い検査 眼底検査、心電図、尿たんぱく



進行度 4 病気を発症します

全身の血管のダメージが進んだ結果、以下のような病気につながります。

- 脳卒中（脳梗塞、脳出血）
- 心臓病（狭心症、心筋梗塞）
- 腎不全（人工透析）



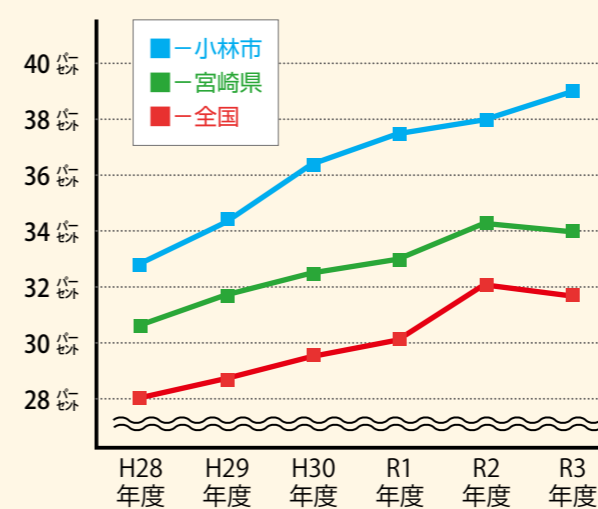
【特集】自分の体、知ることから始めよう 特定健診のススメ

毎年特定健診を受診している、谷山龍人さん（野尻町東麓）の昼食風景。ドレッシングはかけるのではなく小皿に入れてつけて食べる、白米を麦ご飯にする、味噌汁は味を薄く具材を多めにするなど、普段の食事工夫しながら、生活習慣の改善に取り組んでいます。（インタビューは5分）

日本人の死因の約6割を占めるがんや心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病。特に心疾患・脳血管疾患などは、血管の老化（動脈硬化）で起こるといわれています。

しかし、これらは突然発症するのではなく、日々の生活習慣の積み重ねで発症します。血管の状態は目に見えません。特定健診を受診し、まずは自分の体の状態を知ることから始めましょう。

健診受診者のうちメタボ該当者・メタボ予備群の占める割合



※ KDB（国保データベース）システムから作成
※ 令和3年度については5月1日時点の推定値

特 定健診は、40歳から74歳までの国民健康保険被保険者が対象で、年一回無料で手軽に自分の健康状態を知ることができるお得な制度。しかし、小林市の受診率は、国の目標6割に比べて、37・4割（令和2年度）と非常に低いのが現状です。また、市内のメタボリックシンドローム（メタボ）該当者とその予備群は39・1割（令和3年度）と高い数値にあり、しかも年々増加傾向にあります。

メタボとは、内臓脂肪に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさった状態のこと。この状態をそのままにしておくと、将来心筋梗塞や脳卒中といった大きな病になってしまう危険性があります。自分自身や大切な人のためにも、今の自分の体の状態を知ることがとても大切です。まずは、メタボの判断基準や、メタボを放置しておくことでどんな影響が体に現れるのか、次のページで詳しく見ていきましょう。

特定健診と合わせて がん検診を受診してみませんか

対象者に発送されているピンク券には、特定健診のほかに受診できるがん検診も記載されています。おすすめは、特定健診に加えて、肝炎ウイルス、前立線がん、大腸がん、胃がん（バリウム）、肺がんの検診を組み合わせ受診できるセット健（検）診。

また、『※無料対象者』の標記がある人は、各種がん検診をなんと自己負担金0円で受診することができます！

せっかくの機会、がん検診も一緒に受診してみませんか？各検査対象者や自己負担金については、ピンク券の裏面を確認ください。

受診できるがん検診の種類は
ピンク券をチェック！



特定健診をきっかけに、 健康で元気な未来へ

「自分は元気だから関係ない」、
「自分の体のことは自分が一番分かっている」
それはただの思い込みかもしれません。

特定健診は年1回、1時間程度とお手軽です。

10年先、20年先の大病を予防するためにも、
まずは特定健診を受診して、今の自分の体の状態
を知ってみませんか？

Interview ～特定健診受診者に聞きました～

15年ほど前から特定健診を受診している谷山龍人さん。平成28年に特定保健指導の対象になってから減塩や減量に取り組んでいましたが、血圧は高いままでした。病院の受診を勧められていましたが受診につながらず、今年1月に小脳剥離血栓で入院。現在は、薬で血圧を抑えながら、生活習慣の改善に取り組んでいます。

飲酒量の多さや遺伝が原因で血圧が高かったのですが、「歳を取ったら血圧が上がるのは当たり前」「薬で血圧を下げるのは体に悪い」と自分を納得させていました。運動や食事の改善で血圧を下げる努力をしなければならぬのに、見ないふりをしていました。高血圧でよく言われる「頭が痛い」、「フラフラする」という症状はありませんでしたが、今年1月、夜中に急にうまく体が動かなくなり、昼になって病院へ。夕方に救急車で（脳梗塞）と診断されました。

高血圧の状態が続き
今年1月に突然入院

幸い、今は日常生活を送るのに不自由はありませんが、特定保健指導で指導されていた生活習慣の改善を、もっと真剣に考えていければよかったです。

無料で受診できる健診
ぜひ利用してほしい

退院後は、運動することや生活習慣の改善が大切だと考えるようになりました。睡眠時間を長くとり、成人以来毎日飲みたいただけ飲んでいたお酒も、自分の体調や健康にあった適量を飲むようにしています。

健康でいることは、社会的にも家庭的にもお金を使わなくて済むということですから、病気になるってしまったり、しなくていい苦労をしないといけません。

無料で自分の体の状態を確認できる特定健診という仕組みを利用しないのはもったいないです。皆さんにもぜひ利用してほしいと思います。

自分の状態が気になったら さっそく特定健診を受診してみましょう！

対象者	国保加入者で40歳～75歳の誕生日前日までの人
内容	問診、血液検査、検尿、血圧測定、身体測定、心電図など
自己負担	無料 （約1万円の検査が0円で受けられます）
時間	1時間程度（特定健診のみの場合）

5月下旬に受診券などを発送済み
黄色の封筒が目印！



自分で医療機関や日時を選ぶ

まずは申し込み

決まった日時・場所で受診する

個別健（検）診

医療機関を決めて電話で直接予約
※受診できる医療機関などは案内を確認ください


実施期間 **6月1日～令和5年1月31日**
※年末年始は医療機関が混雑するので注意

集団健（検）診

インターネットから予約（24時間）
※右QRコードから予約できます

専用のコールセンター（9時～18時）で予約

予約期間 **6月6日～6月24日**
☎0120-808-072、通話料無料
※6/27以降は健康推進課（23-0323）へ電話ください



国保人間ドック（一般ドック・脳ドック）の受診については、『元気の知恵袋』（20頁）を確認ください。
なお、特定健診を受診すると国保人間ドックは受診できませんのでご注意ください。

特定健診を受診

健診結果の説明を受ける

肝心なのは
健診を受けたあと

特定保健指導で生活習慣を改善

健診結果で生活習慣病のリスクがあった人には、特定保健指導の案内を送付します。専門家が一人ひとりにあわせてサポートしますので、一緒に生活習慣を改善していきましょう。

私たちが
面談や訪問を
しています

- 面談 管理栄養士・保健師のアドバイスを受けて、計画を立てる
- 実行 計画に沿って生活改善
- 評価 3～6カ月後の状態を確認

メタボのリスクが出はじめた人
動機付け支援
原則1回、面談による生活習慣の改善サポート

メタボのリスクが高い人
積極的支援
初回面談をした後、3か月以上の継続した生活習慣の改善サポート



大雨前の 防災チェック

今年も大雨や台風の時期となりました。いざというときに慌てないように、防災ラジオのチェックや避難所の確認をお願いします。

●問＝危機管理課 Tel 23 - 1175

防災ラジオの電池を確認！

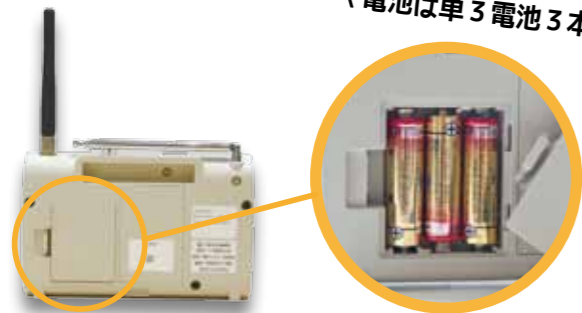
各世帯に配付している防災ラジオは、災害時に警報や避難所開設などの情報を発信しています。

停電のときには電池で動きますので、事前に電池の状態を確認ください。

ライトが点滅したら、電池交換の合図！



！電池は単3電池3本！



※長期間電池を入れておくと、液だれにより故障の原因になります。電池は定期的に交換しましょう

小林市メール配信サービスの登録はお済みですか？

小林市メール配信サービスでは、暮らしに役立つ情報を無料（※通信料はかかります）で配信しています。

特に、大雨や台風の時期には、防災情報を素早く手に入れることができるため便利です。ぜひ登録をお願いします。

登録方法

- ① 右のQRコードを読み、空メール (t-kobayashi@sg-p.jp) を送信
- ② 届いたメール内に記載されているURLをクリック
- ③ 利用規約を確認
- ④ 配信を希望する情報などを選択して登録



▲スマートフォン用
申込みQRコード

小林市総合防災マップ

小林市総合防災マップは、防災への対策やチェック項目、避難方法、各地域の避難所などをまとめています。

防災マップは危機管理課で配布しているほか、市ホームページ(右QR)からも確認できます。



避難のポイントを確認！

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、災害時には「危険な場所にいる人は避難する」ことが原則です。

「自らの命は自ら守る」意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう。

- 防災マップで、自宅周辺や避難所までの経路の危険箇所を事前に確認しましょう。
- 危険を感じたら早めの避難が重要です。しかし、安全な場所にいる人まで避難所に行く必要はありません。
- 避難先は、体育館や公民館だけではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。
- マスク・消毒液・体温計・日用品（着替え、食料）などはできるだけ持って避難してください。
- 災害の状況によっては避難所が変更・増設されることがあります。市メール配信サービス、防災ラジオ、市ホームページなどで最新の情報を確認ください。
- 豪雨時前後は、河川や水路の周辺は危険です。様子見などで近づかないでください。

自治組織のリーダーとして ご尽力いただく 区長 さんを紹介します

※敬称略

西町一区	ひご 肥後 利隆	南堤区	いとう 伊藤 榮三郎	北西一区	なかむら 中村 義秀
西町二区	まつがの 松ヶ野 安博	北堤区	すいしゅ 水主 卓弥	北西二区	たにやま 谷山 孝一
西町三区	なかた 中田 照明	西堤区	おおら 大浦 竹光	北西三区	やまのくち 山之内 正和
新生町区	おおさこ 大迫 照雄	水流迫区	ともやす 友安 春夫	麓区	やまだ 山田 英一
後川内区	こうだ 幸田 郁雄	東方一区	こうつき 高津佐 一志	永田区	かわの 河野 雄二
南島田区	わきもと 脇元 政八郎	東方二区	おかはら 岡原 リツ子	原区	さいとう 齋藤 輝昭
通り町区	たかはし 高橋 勇	真方一区	なかやま 中山 南一	中河間区	なかま 中間 正路
緑町区	ふくどめ 福留 良雄	真方二区	はしのくち 橋ノ口 孝一	夏木区	ながい 永井 貞信
本町区	おつか 大塚 明男	真方三区	こばる 小原 久男	堂屋敷区	まえだ 前田 信志
仲町区	おやま 大山 範昭	南真方区	ひろさね 広美 政臣	下九瀬区	はしぐち 橋口 成二
永田町区	こみね 小峰 雄二	南真方東区	ひろさね 広美 のりひで 教秀	上九瀬区	かたち 片地 忠雄
上町区	とき吉 時吉 捷二	南真方西区	なかやま 中山 敏章	奈佐木区	こまき 小牧 達美
上町北区	にしやま 西山 繁	坂元区	なかしま 中島 信行	内山区	そのだ 園田 友弘
上町東区	さかいだに 境谷 忠男	南西一の東区	ながの 永野 俊彦	野尻1区	きのした 木下 恒吉
上町西区	にし 西 誠	南西一の西区	うえの 上野 貞敏	野尻2区	ずい 圖師 春義
上町中区	みやはら 宮原 善朗	南西二区	なかむら 中村 祐一	野尻3区	ながた 永田 晃一
細野一区	しんみつ 新満 清孝	南西三区	やまだ 山田 博	野尻4区	おおはた 大畑 孝壹
細野二区	こうづま 高妻 賢士	南西四区	しもおき 下沖 秀人	野尻5区	やまぐち 山口 健
細野三区	かりや 仮屋 實直	種子田区	たねだ 種子田 勝	野尻6区	たけはら 竹原 信一

新任区長 今年度から新しく区長になった皆さんを紹介します



通り町区
高橋 勇 さん



永田町区
小峰 雄二 さん



細野一区
新満 清孝 さん



東方一区
高津佐 一志 さん



南真方東区
広美 教秀 さん



麓区
山田 英一 さん



中河間区
中間 正路 さん



内山区
園田 友弘 さん

長年地域住民の生活向上に尽力した 7人の区長へ感謝状を贈呈

5月9日・19日に地域自治の発展と地域住民の生活の向上に尽力した区長に対し、市長から感謝状が贈呈されました。式では、区長会長も務める橋ノ口孝一さんが「コロナ禍で活動が難しい現状だが、関係団体と協力しながら地区の災害対策などにも取り組みたい」と話していました。



【感謝状被授与者】

大迫照雄さん(新生町区)／福留良雄さん(緑町区)／門松寛文さん(永田町区)／橋ノ口孝一さん(真方二区)／中島信行さん(坂元区)／下沖秀人さん(南西四区)／齊藤輝昭さん(原区)

クラシック&ジャズで心豊かに

5月3日、文化会館で「夜空の下の～Classic & JAZZ」が開催されました。1月開催予定のものがコロナ禍で延期になっていたもので、小林のまちを音楽で笑顔にする会(中山真知子代表)が主催。参加者は、クラシック音楽やジャズセッションなどを楽しみました。



市立図書館が文部科学大臣表彰受賞

小林市立図書館が、子供の読書活動の優秀実践図書館として文部科学大臣表彰を受賞し、5月6日、市長に受賞を報告しました。児童を対象にした読みきかせ事業などの取り組みのほか、学校図書館の維持運営の支援も行っていることが高く評価されました。



市内小中学校教職員 20人を 市教育研究センター研究員に委嘱

5月9日、小林市教育研究センター研究員に市内小中学校の教職員20人を委嘱しました。同センターは市の教育の充実・発展に寄与することを目的としており、今年で創立から39年目。児童生徒1人に1台ずつ整備されたタブレット端末の授業への活用方法などの調査・研究を行い、その成果を市内の教育現場へ広げるため活動します。



研究員を代表して大野俊彦主任研究員が「20人で連携して調査研究を行い、その成果を市内の先生方に広げていきたい」と誓いのことを述べました

厄払い記念に母校野尻中学校へ寄付

4月8日、野尻中学校の平成8年度卒業生が、母校へ寄付金を贈呈しました。代表して訪れた西篤志さんら4人から目録を受け取った同校の高平琢也校長は「コロナで苦しんでいる家庭もあり大変ありがたい。子ども達に役立つものを購入します」と話していました。



ひまわりで豪華寝台列車をおもてなし

4月20日、吉都線に観光列車を呼ぼう！小林実行委員会(吉村秀昭会長)主催で西小林駅沿線にひまわりの種がまかれました。これは10月に初めて吉都線を運行コースに組み入れたJR九州の豪華寝台列車「ななつ星」のおもてなしのために行われたものです。



1500m^{未満}中学男子県新記録をマークした掲示板横でガッツポーズを取る鶴さん。記録会は小学生から社会人まで延べ300人がエントリーしました
鶴優希さん中学男子1500m^{未満}で県記録を27年ぶりに更新

4月30日、市陸上競技場で小林市春季記録会が開催され、小林中3年の鶴優希さんが男子1500m^{未満}の部で4分3秒79をマークし、県中学記録を27年ぶりに更新しました。鶴さんは、「社会人ランナーに序盤からついていくことで、記録更新に繋がった。この記録を一人で走っても出せるように励みたい」と喜びを話していました。

ゲーム開発やデータ入力代行業務 を行うIT企業のオフィスが開設

5月6日、ガルヒ就労支援サービス株式会社(宮脇正代表取締役)のサテライトオフィス「サテライトマーリン」新設に伴う立地調印式が市議会の森田哲朗議長、県企業立地推進局の平山文春局長立会いのもと開催されました。オフィスでは、ゲーム開発やデータ入力代行業務などを行う予定で、17人の新規雇用を見込んでいます。

ガルヒ就労支援サービス株式会社・小林市 立地協定調印式



宮脇代表はITに特化した就労支援事業所も運営しており、式では「障がいのあるに関わらずスキルを持つ人の雇用を積極的に進めたい」と語りました

市民の健康増進や栄養改善に貢献 市食生活改善推進協議会に県表彰

4月21日、小林市食生活改善推進協議会(植村タミエ会長)が県公衆衛生功労者表彰受賞を市長に報告しました。この賞は、健康増進や、栄養改善などで公衆衛生活動を長年行い、将来もその活動が期待できる団体に贈られるもの。同団体は、市民の健康づくりに役立つ食生活改善のための調理実習や講習会などを開催しています。



右から植村会長、梯タミ副会長。植村会長は「受賞は全会員と地域の方々のおかげ。今後も市民の健康増進のため活動を続けたい」と話しました



鶴水副市長は昭和59年に野尻町役場に入庁し、総務部長や経済部長などを歴任。豊富な行政経験を活かし、宮原市長をサポートします

豊富な行政経験で宮原市長を補佐 鶴水義広氏が副市長に就任

4月28日、臨時議会において、鶴水義広氏が副市長に選任することが承認されました。同日、辞令を交付された鶴水氏は、「市民の皆さま、関係団体の皆さまとの対話を大切にしながら、『市民が元気で笑顔になれる小林市』を目指して、市役所一体となって取り組んでいきます」と決意を語りました。



白回団長を務めた須木小6年生の永迫志穂さんは、「練習したソーラン節をたくさんの人が見てくれてうれしかった」と話していました

青空の下で練習の成果披露 須木小・中学校合同運動会を開催

5月22日、須木中学校グラウンドで須木小・中学校合同運動会が開催されました。小学生による大玉転がしや中学生による「がつつい小林」の演舞、小中学生合同による全員リレー競走など、児童・生徒が多彩な競技やダンスで練習の成果を披露しました。晴れ渡ったグラウンド上で、児童・生徒57人は笑顔いっぱいに汗を流しました。

そのさだや 園田貞哉さんを教育委員に委嘱

5月10日、園田貞哉さんが教育委員に委嘱されました。教育委員は、教育行政に関し識見を有する人が委嘱されるもので、市の教育に関する方針や重要事項の決定を行う役割を担います。今回の任期は令和8年までの4年間になります。



ボランティアなどが出の山公園を清掃

5月19日、ホテルの生息環境を保護し、「出の山ホテル恋まつり（詳細は22頁）」を盛り上げることを目的に、小林まちづくり株式会社、商工会議所、地元業者やボランティアなど約100人が出の山公園周辺の草刈りやゴミ拾いを行いました。



高齢者の健康状態などを調査する 在宅高齢者訪問等調査員を委嘱

5月16日・20日に、在宅高齢者訪問等調査員の委嘱状交付式が行われ、新たに4人が調査員に委嘱されました。調査員は、全34人の市民ボランティアで構成。令和2年度から調査員を務める吉丸恵子さんは、「コロナ禍で外に出られず悩みを抱えている人たちの状態悪化を防ぐため、早期発見・介入に努めたい」と話していました。



コロナ禍の影響などで活動の機会が減っている在宅高齢者を訪問、健康維持や必要な支援につなげるための調査を行います(活動の詳細は12頁に記載)

鮮やかなバラに癒やされて

5月8日、大塚原公園で「のじりローズフェスタ2022」が開催され、市内外から多くの参加者が訪れました。色鮮やかなバラが咲き誇る園内では、摘みたてのバラでブーケを作るアレンジメントイベントや、ライブイベントで賑わっていました。



はたなかみつお 畠中光男さんを監査委員に選任

5月10日、畠中光男さんが監査委員に選任されました。監査委員は自治体の財務に関する事務などで法令違反がないか、効率的に行われているかを監査し、その結果を広く市民に知らせる重要な役割を担います。今回の任期は令和8年までの4年間です。



牧社長は協定締結式で、「地方創生のノウハウや発信したい情報を相互に交換し、小林市が発展していくお手伝いをしていきたい」とあいさつしました

活力ある地域社会づくりを目指して MRTとパートナーシップ協定締結

5月12日、市と株式会社宮崎放送(牧巖代表取締役社長)は、「包括的パートナーシップ協定」を締結しました。この協定は、お互いのサービス向上や活力ある地域づくりにつなげることを目的としたもの。今後、テレビ・ラジオなどでの情報発信をはじめ、災害関連情報の共有・発信やSDGs推進などを目指して連携していきます。

今年も収穫量・品質共に高い水準 消費拡大へメロンとマンゴー贈呈

5月16日、JAこばやしメロン部会(中岡敏彦部会長)と同マンゴー部会(松田泰一部会長)が、「めろめろメロン」と「太陽のタマゴ」を市長に贈呈しました。今年も感染症拡大防止のため会場でのイベントは行わず、予約注文での販売のみ実施。式では、燃油高による農家の厳しい現状や、今年の出荷量・品質などについても報告されました。



中岡部会長は「今年もメロン・マンゴーの出来はいい。市の魅力ある特産品でもあり、たくさんの人に味わって欲しい」と話していました

日本郵便株式会社の地域ネットワークを活用した連携協定を締結

5月11日、市と日本郵便株式会社は市民サービスの向上や地域課題の解決を図ることを目的に包括的連携協定を締結しました。日本郵便の中原泰朗宮崎県南部地区連絡会地区統括局長は「将来を担う子どもの育成や高齢者の特殊詐欺被害防止などのため、郵便局のネットワークをフル活用して貢献したい」と話しました。



協定締結により、郵便局ネットワークを活用し、地域の見守り活動や、道路損傷の情報提供、振り込め詐欺未然防止の取り組みなどが期待されます



大会に出場した松田颯音さんは「全国大会では、宮崎県代表として恥ずかしいプレーをすることができました」と市長に報告しました

小林ミニレッドフェニックスが 全国大会で全戦全勝の大躍進

5月12日、小林ミニレッドフェニックススポーツ少年団が、3月30日～31日にかけて開催された第53回全国ミニバスケットボール大会の結果を市長に報告しました。結果は3勝0敗で全戦全勝。交歓大会のため優勝などは無かったものの、選手らは全国大会という最高の舞台で自分たちの力を発揮できたことを喜んでいました。

講座・催し

のじり生涯学習講座

受講生募集

わくわく陶芸教室

初心者大歓迎！電動ロタ口、手びねり両方の陶芸の楽しさを味わってみませんか。

日時 7月5日(火曜) 9時30分～12時

場所

野尻庁舎2階 大会議室

参加費 無料(材料費別途)

定員 12人

申込締切 6月21日(火曜)

パッチワーク講座

日常使いのできるポーチ・小物から、タペストリーなどのお部屋のインテリアを作ってみませんか。

日時(全9回) 7月15日～9月9日

毎週金曜 19時～21時

場所

野尻庁舎2階 大会議室

参加費

500円(材料費別途)

定員 15人

申込締切 6月30日(木曜)

共通事項

対象 市内在住・在勤の人

身体障害者補助犬 給付希望者募集

県では、身体障害者が自立と社会参加を促進するため、身体障害者補助犬を給付しています。

対象(①～③全て満たす人)

①県内におおむね1年以上居住する18歳以上の人で、次のいずれかの状態にある人

②視覚障がい1級の身体障害者手帳の交付を受けている人かこれに準ずる人

③聴覚障がい2級の身体障害者手帳の交付を受けている人かこれに準ずる人

④所定の訓練を受け、補助犬を適切に利用、飼育できる人

⑤補助犬を使用することにより就労など社会活動への参加に効果があると認められる人

※給付を受ける人は、県が委託した訓練施設で約4週間、補助犬との訓練を受ける必要があります

※盲導犬については、県が指定する施設から希望施設を選んでいただきます

申込方法

教育部野尻分室に直接申込みか、電話で申込みください。

受付時間

平日9時～17時(祝日除く)

その他

申込多数の場合は抽選を行います。結果は後日通知します。

申・問・教育部野尻分室

Tel. 44・1100

テナムラボ 「ふしぎお絵かき」参加者募集

子どもたちのための実験秘密基地「テナムラボ」。今回は水の力を使ってふしぎなお絵かきをします。

日時 6月25日(土曜) 14時～14時30分

場所

TENAMU交流スペース

対象 小学生

定員

5人(申込多数の場合抽選)

費用

無料

申込方法

窓口で申込みか電話で申込みください。

申・問

TENAMU交流スペース

Tel. 22・1076

保健・福祉

在宅高齢者宅へ調査員が訪問します

新型コロナウイルスの影響で身体機能が低下することなどを防ぐため、在宅高齢者訪問等調査員が対象者を訪問します。

対象者

75歳、80歳、85歳の在宅で生活する高齢者で介護認定を受けていない人

内容

在宅での日常生活の状況や食事のとり方、社会参加の状況などに関する聞き取りを行い、健診・介護予防などの情報提供を行います。

※調査員は身分証を所持し、健康状況に関わる質問のみを行います。通帳の提示などを求めることはありません

問・長寿介護課

Tel. 23・1140

小林市地域包括支援センター

Tel. 25・0707

のじり地域包括支援センター

Tel. 44・2271

小林市西部地域包括支援センター

Tel. 27・2552

費用

補助犬の購入・訓練に要する費用は、県が負担します。

※訓練施設までの旅費、訓練期間中の本人の食費、給付後の経費(飼育費など)は本人負担です

申込期限 7月25日(月曜)

※給付者は選考のうえ決定

問・福祉課

Tel. 23・0111

県障がい福祉課

Tel. 0985・32・4468

案内

農振除外などの申請を受け付けします

農業振興地域整備計画の変更申請を受け付けます。

変更申請の要件

農用地(青地)を除外するときは「農業振興地域の整備に関する法律」に基づき、具体的・緊急的な事業計画があり、法律に定められた要件を全て満たす場合に限り、申請・問 6月30日(木曜)

農業振興課

Tel. 23・0300

さとも疫病にご注意ください

さとも疫病の警戒時期です。発生に注意し対策を徹底しましょう。

ごまめにほ場を確認

周辺も含め発生状況を確認しましょう。畝間に水が溜まる場合は排水路を確保します。

発生前の予防

芽が出そろったらベンコゼブ水和剤、梅雨に備えた予防にはランマンフロアブルが効果的です。株元まで薬液がかかるようにします。

発生を確認したら

収穫まで2週間以内の場合 茎葉の被害によって水晶芋が発生する前に、できるだけ早く収獲しましょう。 収穫まで2～3週間ある場合 アミスター20フロアブルを散布

収穫まで3週間以上ある場合 ダイナモ顆粒水和剤を散布し、1週間後にアミスター20フロアブルを散布

須木庁舎地域整備課

Tel. 48・3131

野尻庁舎地域整備課

Tel. 44・1100

児童手当制度が変わります

6月1日から児童手当の制度が一部変わります。

①現況届の提出が原則不要に

今回の改正で世帯の状況を公簿などで確認できる場合、原則提出が不要となります。

※世帯によっては、引き続き提出が必要な場合があります。対象者には、現況届を送付しますので、返信用封筒にて提出ください

◆提出期限 6月30日(木曜)

※新型コロナウイルス感染症対策のため、原則郵送で提出ください

②所得上限限度額の創設

従来の所得制限限度額に加えて、所得上限限度額が創設されます。(詳しくは右の表を参照)

受給者の所得額が所得上限限度額以上の場合、受給資格がなくなり、児童手当等は支給されません。

●問・子育て支援課 Tel. 23-1278

◆創設された所得上限限度額

扶養親族等の数	①所得制限限度額		②所得上限限度額	
	所得額(万円)	収入額の目安(万円)	所得額(万円)	収入額の目安(万円)
0人 (前年末に児童が生まれていない場合)	622	833.3	858	1,071
1人 (児童1人の場合 など)	660	875.6	896	1,124
2人 (児童1人+年収103万以下の配偶者の場合 など)	698	917.8	934	1,162
3人 (児童2人+年収103万以下の配偶者の場合 など)	736	960	972	1,200
4人 (児童3人+年収103万以下の配偶者の場合 など)	774	1,002	1,010	1,238
5人 (児童4人+年収103万以下の配偶者の場合 など)	812	1,040	1,048	1,276

※収入額の目安は、給与収入のみで計算しているため、あくまでも目安となります。詳細は、市のホームページか、6月定期支給通知と同封のお知らせをご覧ください。

【ご注意ください！】新型コロナウイルス感染症の状況によって、記載の催しなどが中止・延期の場合があります。詳しくは各問合せ先に確認ください。

新型コロナワクチン接種のお知らせ

●問=新型コロナウイルスワクチン接種推進室 Tel 24-5007
健康推進課(基礎疾患に関すること) Tel 23-0323

4回目接種がはじまります

60歳以上の人や18歳～60歳未満で基礎疾患などがある人で、3回目の新型コロナワクチン接種から5カ月が経過した人は、4回目のワクチン接種を受けることができますようになりました。

4回目接種の対象者・使用するワクチン

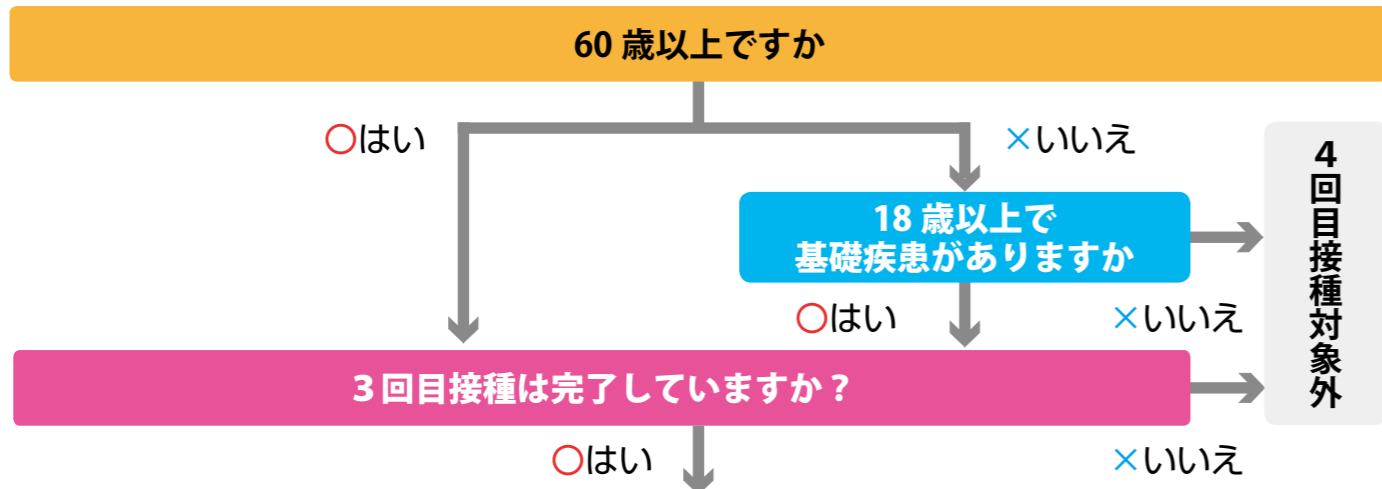
3回目のワクチン接種から**5カ月**が経過した人で

- ① **60歳以上の人**
- ② **18歳以上60歳未満の人で、基礎疾患がある人**
または、**重症化のリスクが高いと医師が判断した人**

※対象になるかを下のフロー図で確認できます

使用するワクチン

1～3回目に接種したワクチンの種類に関わらず、ファイザー社製か武田/モデルナ社製のワクチンを使用します。




4回目接種の対象者です

■ 60歳以上の人

申請する必要はありません。3回目接種終了から5カ月経過を目途に、順次接種券を発送します。

■ 基礎疾患などのある人

申請が必要です。市ホームページや市保健センター、市内医療機関にある申請書を健康推進課に提出ください。受付後、3回目接種完了から5カ月経過を目途に、接種券を発送します。 ▲市ホームページ



1～3回目接種について

4回目接種がはじまると、予約が取りづらくなる可能性があります。1～3回目の接種を希望する人は、早めの予約をお願いします。また、2回目接種後から3回目接種までの間隔が6カ月から5カ月に短縮されました。最新情報は、市ホームページやメール配信サービスなどで随時お知らせします。

3回目接種の接種券を順次発送中

2回目接種から5カ月が経過した12歳以上の人に、接種券を順次発送しています。なお、ワクチンの供給量などにより発送が前後する場合があります。12歳～17歳までの3回目接種は、**ファイザー社製ワクチン**の接種となりますのでご注意ください。

3回目接種済み人数

27,174人

77.8%

※5月23日現在



▲市ホームページで最新の情報をお知らせしています

来春小学校入学予定者対象者 就学相談会を開催します

小学校入学を前に、こどものこころやからだの健康・発達などへの不安や、育児や教育について悩みを抱えている人のために、専門の先生方による就学相談会を行います。

◆日時 7月26日(火曜)、7月27日(水曜)、7月28日(木曜) 10時～16時

※応募多数の場合は7月29日(金曜)も開催します

◆場所 南小学校

◆対象 来春小学校入学予定の幼児

◆申込締切 6月24日(金曜)

◆申込先 所定の申込書を通園している認定こども園、幼稚園、保育園(所)、または学校教育課に提出してください。

◆申込用紙の配布場所 申込先で入手するか、市ホームページでダウンロード

◆その他 相談日時は後日連絡します。教育支援ファイル「絆」をお持ちの方は当日ご用意ください。

●問・学校教育課 Tel 23-0424

10月で調停制度が100周年を迎えます

調停とは、裁判所が互いの言い分を聴いて、話し合いによって問題の解決を図る手続です。

◆調停の特徴

- ・手続きが簡単
- ・費用が安い
- ・判決と同じ効果がある
- ・秘密が守られる

◆民事調停の事例

「貸したお金を返してもらいたい」「交通事故にあってしまった」「お隣の騒音で困っている」など

◆家事調停の事例

「離婚したいが冷静に話し合えない」「養育費をもらいたい」「遺産相続について家族間でもめている」など

※詳しくは裁判所のウェブサイトをご覧ください

●問

- ・小林簡易裁判所(民事調停) Tel 23-2309
- ・宮崎家庭裁判所都城支部(家事調停) Tel 0986-23-4177

農地・農業用施設が被災した際にはすみやかに連絡を

梅雨前線による豪雨、台風などで農地(田・畑)や農業用施設(農道、用排水路など)が被災した場合は、現地(立会)を確認後に災害復旧事業として申請を行うため、必ず1週間以内に連絡ください。

◆注意事項

農業用施設は、日頃の維持管理が認められない場合、災害として申請できません。日

頃から草刈りや水路の泥上げなどの管理をお願いします。

◆費用

復旧する場合、各農地と農業用施設の受益者による負担金が生じます。

※申請に当たって被災規模や被災金額に規定があります

●問

- ・建設課 Tel 23-0311
- ・須木庁舎地域整備課 Tel 48-3131
- ・野尻庁舎地域整備課 Tel 44-1100



自慢のこどもの写真を「広報こぼやし」に掲載しませんか。

【応募方法】必要事項を郵送またはメールでお送りください。

- ・子どもの名前、ふりがな、生年月日、性別
- ・掲載する写真
- ・保護者の名前
- ・コメント(50文字以内)

◆必要事項

兄弟・姉妹での掲載も大歓迎!(未就学児に限ります)

【申・問】・地方創生課 mail info@city.kobayashi.lg.jp

人のうごき(小林市の人口)

人口	42,635人	(90、-653)
男	19,890人	(52、-287)
女	22,745人	(38、-366)
	19,103世帯	(90、-87)

令和4年5月1日現在(前月比、前年同月比)
現住人口: 国勢調査人口(実際に居住している人口)を元に、その後の転入・転出、出生・死亡などを増減して算出する人口。
※令和2年10月1日に公表された「令和2年国勢調査確報値」を反映

火災・救急発生状況

種別	4月	累計	昨年
建物	1	6	±0
林野	1	3	±0
車両	0	1	+1
その他	2	3	-7
救急	148	654	+38

交通事故発生状況

種別	4月	累計	昨年
人身	5	38	-20
物損	70	255	+39
死者	1	3	+3
負傷者	4	40	-25
全国死者		753	(昨年同月比 -60)

猫との生活マナーを守りましょう!

不妊・去勢手術をしましょう

令和2年6月から動物愛護法が改正され、適正な飼養が困難となる恐れがある場合は、繁殖防止のために不妊去勢手術等の措置を講ずることが義務づけられました。

猫は一度の出産で、複数の子どもを産みます。想定以上に猫が増えてしまい、飼育が難しくなってしまいます。

手術を行うことで、病気にかかる可能性が低くなったり、夜鳴きやマーキングが無くなることもあります。

屋内で飼いましょう

屋外で飼うと、事故に巻き込まれたり、他の猫とのけんかで病気や怪我をしてしまう可能性があります。

また、屋外で飼うと、平均寿命が屋内飼いより短くなると言われています。

屋内飼いであっても首輪をつけ、連絡先を記入するようにしてください。不意に外へ出てしまったときも、首輪に連絡先が記入されていれば発見への手がかりになります。



野良猫への無責任な餌やりはやめましょう

猫は繁殖力が非常に高い動物です。周囲の理解を得ない餌やりや、猫の命や行為に責任を持たないことは、結果として不幸な猫を増やすこととなります。

また、野良猫への無責任な餌やりの結果、周辺住民とのトラブルに発展することがあります。トラブルを避けるためにも、無責任な餌やりは行わないようにしましょう。

なお、市では野良猫に対する保護、捕獲、駆除を行うことはできません。

珪藻土製品の廃棄方法にご注意ください!

珪藻土バスマット・コースターの一部に、法令の基準を超える石綿（アスベスト）が含まれている可能性があります。

石綿が含まれている商品はメーカー回収対象品です。まずは、メーカー（製造会社）や購入店舗に問合せ、メーカー指定の方法で回収を依頼してください。

- 通常の使い方で石綿が飛散することはなく、健康上の問題が生じる恐れはありません。
※削ったり割ったりすると飛散する恐れがあります
- すでに破損している場合は、指定ごみ袋に入れ、しっかりと封をして、回収まで自宅で保管ください

珪藻土製品の廃棄方法（メーカー回収対象品以外のもの、メーカーが不明なもの）

地区の集積所に出す場合

- ① 珪藻土製品だけを「市指定ごみ袋」に入れ、しっかりと封をする
- ② 紙にマジックペンなどで「ケイソウ土」と大きく書き、ごみ袋に貼る
※ごみ袋に直接書いても構いません
- ③ 水曜日（祝日を除く）の午前8時30分までに地区の集積所に出す



清掃工場に搬入する場合

- ① 清掃工場の受付で、「珪藻土製品」であることを受付係員に伝える
- ② 珪藻土製品だけを「市指定ごみ袋」に入れ、しっかりと封をする

珪藻土バスマット・コースター製品のイメージ



ちょっとおトクにCO2を削減しよう!

「環境のためにCO2を削減しよう」とよく耳にするけど、具体的にどうすればいいのかわからないという人はいませんか？

身の回りのちょっとした工夫でCO2が削減できて、さらに家計にも優しくなるようなおトクな情報を紹介します。



冷蔵庫

- 詰め込みを半分にする
- 開閉を最小限にする
- 壁から少し離して置く
- 設定温度を周囲の温度にあわせて設定

CO2削減量

約 98.1 kg/年 の削減
約 4,510 円/年 の節約
※例であり実測値とは異なります



照明器具

- 白熱球を電球型LEDに交換
※54Wの白熱電球から9Wの電球型LEDランプに交換した場合。電気料金27円/kWhで計算

CO2削減量

約 52.8 kg/年 の削減
約 2,430 円/年 の節約



エアコン

- 夏の冷房は28℃、冬の暖房は20℃を目安に設定
- 冷房・暖房は必要なときだけつける

CO2削減量

約 143 kg/年 の削減
約 3,860 円/年 の節約
※例であり実測値とは異なります



自動車

- 急発進、急ブレーキを控える
- 加減速の少ない運転
- アイドリングストップ

CO2削減量

約 302.2 kg/年 の削減
約 15,620 円/年 の節約

※平均燃費2千cc、普通乗用車/年間1万km走行とし、平均燃費11.6km/Lの場合。(ガソリン120円/Lで計算)

※資源エネルギー庁「家庭の省エネ徹底ガイド2017」を基に作成しています

近年の酷暑や集中豪雨などの異常気象を引き起こしている原因は、地球温暖化であると考えられています。また、地球温暖化の主な原因である温室効果ガスの多くは、CO2であるため、削減に向けた取り組みが必要です。

今のままでは、1986年〜2005年を基準として、21世紀末の世界の平均気温が最大4.8℃上昇すると試算されています。

日本では、真夏日（最高気温が30℃以上）の日数が現在の約2.1倍になり、1年の約3割が真夏日になるといわれています。

なんでCO2を減らす必要があるの？

6月は環境月間です

環境問題に関する初めての国際会議として、1972年6月5日からストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念し、6月5日は『環境の日』と定められました。

日本では、平成3年度から6月を『環境月間』とし、全国でさまざまな行事・取り組みを行っています。この機会に、改めて環境のことを考えてみましょう。

● 問 II 生活環境課 TEL 23-8122

市役所でもCO2削減に取り組んでいます

- 公共施設のCO2排出量を記録
- クールビズで省エネルギー化や業務の効率化を推進
- 年1回、普段の自動車通勤を徒歩や自転車に変える「ノーカーデー」を実施

●納付・納税・年金 ほけん課 Tel 23-0116 税務課 Tel 23-0115 市民課 Tel 23-1112

種類	月日	場所	時間	備考
休日納付・納税相談窓口	6月19日(日)	ほけん課・税務課窓口	8:30～17:15	※毎月第3日曜日
年金移動相談 ※要予約	6月16日(木)	市役所本館1階相談室	10:00～14:40	予約:都城年金事務所

※年金移動相談は、感染症予防のため休止になる場合があります。事前に都城年金事務所(Tel 0986-23-2571)に確認ください

その他のイベント

◆二原遺跡公園公開日
6月19日(日)
9:30～11:30



農地移動申請

場所 農業委員会事務局
時間 9:00～17:00
受付開始日 6月9日(木)
受付締切日 6月15日(水)

税・保険料の納付期限

※納期限は6月30日(木曜)です。

市県民税 1期
介護保険料 2期

これは何ごみ? 答え

- ①電気ポットは『リサイクル品』の金属類
- ②ポット(魔法瓶)は『燃やさないごみ』

(コードがない保温機能だけのもの)
※ステンレスポットは「リサイクル品」の金属類で出してください

【お願い】

リサイクル集積場に収集されず残ったものは、必ず出した人が持ち帰り処分してください。

(お願いシールが貼ってあります。)

●問=生活環境課 Tel 23-8122

市公式 SNS

公式フェイスブック・ツイッター『よかところ小林市』でも、まちの話や役立つ情報を発信中!



「よかところ小林市」で検索

●人権・行政・なやみごと相談 市民課 Tel 23-1141

月日	曜	種類	会場	時間
6	14 火	人権・行政・なやみごと	市役所東館1階相談室	10:00～15:00
	21 火	人権・なやみごと	市役所東館1階相談室	
7	5 火	人権・行政・なやみごと	須木総合ふるさとセンター	10:00～15:00
	7 木	人権・行政・なやみごと	野尻町保健福祉センター	

ひとりで悩まずお話しください

◆こころの電話相談 毎週月曜 20:00～22:00 ●問:NPO 法人こぼやしハートム ☎27-1850	◆宮崎いのちの電話(年中無休) 日・月・水・金 21:00～(翌朝)4:00 火・木・土 18:00～(翌朝)4:00 ●問:NPO 法人宮崎いのちの電話 ☎0570-783-556
--	---

その他の相談会や集い(参加希望者は事前に連絡ください)

小林保健所の相談会(場)小林保健所 ☎23-3118	小林こすもす家族会
▼アルコール家族教室(アルコールで悩む本人・家族) ①毎月第2火曜 ②時13時30分～15時30分	精神疾患で悩んでいる家族の「思い」を共有する集い
▼ひきこもり・こころの健康相談 ①毎月第4火曜 ②時13時30分～15時30分	①毎月第2水曜 ②時13時30分～15時30分
▼わかちあいの会(自死遺族のつどい) ①毎月第4木曜 ②時13時～15時	①場市民活動支援センター ②問Tel 080-6423-5858

リサイクル日程

生活環境課 Tel 23-8122
小林市清掃工場 Tel 24-0959
須木住民生活課 Tel 48-3132
野尻住民生活課 Tel 44-1100

区	6月	7月
水流迫、東方1・2	1	1
真方1・2・3	2	4
南西2・3、通り町	3	5
南西1の西、南西4本町、新生町	6	6
南西1の東、種子田	7	7
北西1・3、緑町	8	8
北西2、坂元	10	12
西町1・2・3 南島田	9	11
仲町、永田町、後川内	13	13
細野2・3、南真方	14	14
細野1、南真方西	23	22
南真方東 上町・上町西	24	26
上町中、上町東 上町北	28	27
西堤、南堤	29	28
北堤	30	29
野尻地区(第3日曜)	19	17
須木地区(第4日曜)	26	24

今月の これは何ごみ?



「電気ポットとポット(魔法瓶)」
(答えは左のページ)

すこやかカレンダー 健康推進課 Tel 23-0323

●育児・親子健康日程

種類	月日	時間	会場
妊婦健康相談 母子健康手帳発行	毎週月曜 (祝日除く)	9:00～11:30	小林市保健センター
赤ちゃん健康診査	6月16日(木)		
1歳6か月健康診査	7月7日(木)	※個別に案内していますので詳しくは問合せください	
3歳児健康診査	-		
歯っぴ〜教室	6月14日(火)	受付:13:00～13:30 (要予約)	
キッズフロア	7月6日(水)	受付9:30～11:00	
もぐもぐクッキング	6月15日(水)	受付13:45～14:00 開催14:00～15:00 (要予約)	

●にこにこ運動教室(13:30～15:30)

問:社会福祉協議会野尻支所Tel 44-1206

場所	6月	7月
野尻町保健福祉センター	14日、21日、28日	5日

●健康相談

※「まちの保健室」は感染症の状況により中止になる場合あり
「健診結果が気になる」「食事のことが知りたい」「どんな運動をすればいいか」など、健康について気になることを気軽に相談ください。

月日	曜	種類	会場	時間
平日(祝日を除く)		健康相談 (体組成計・血管年齢測定)	小林市保健センター	8:30～17:15 (要予約)
6	23 木	まちの保健室	テナムビル2階 交流スペース	13:30～15:30

日曜祝日在宅当番医(原則として9時から17時)

月日	曜	在宅医	電話番号
6	12 日	池井病院	23-4151
	19 日	整形外科フレンドクリニック	22-3132
	26 日	ひろた内科クリニック	25-0550
	26 日	西小林診療所	27-1034
	26 日	沖内科小児科医院	22-4043
7	3 日	宮崎医院	22-2841

※変更になる場合もありますので、各医療機関にご確認ください

やっばい
元気がよか!

**自分でできる
介護予防**



長く健康でいるためには、【適度な運動】、【バランスの摂れた食事】、【口腔機能の維持】、【認知症予防】、【人との交流】などに注意して、自分自身のからだを管理し、介護予防していくことが重要です。

令和3年度は「市の介護予防の取組」について掲載してきました。

今年度は「自分でできる介護予防」をテーマに次のスケジュールで詳しく掲載していきます。

8月号	社会参加
10月号	手軽に購入できる食品で調理の自立
12月号	聴覚低下と認知症の関連
2月号	生きがいづくり
4月号	自立した歩行的ために

各包括支援センターでは、誰もがができる限り長く自立した生活が送れるように、一人ひとりが日頃から運動習慣を持つことやバランスの良い食事を心がけること、趣味活動やボランティア活動などの楽しみや生きがいを持ち、健康寿命を延ばせるようお手伝いをしています。ご相談のある人は、下記に問い合わせください。

- 問
- ・小林市地域包括支援センター
Tel 25 - 0707
- ・のじり地域包括支援センター
Tel 44 - 2271
- ・小林市西部地域包括支援センター
Tel 27 - 2552

【問】長寿介護課 Tel 23 - 1140

福祉情報をお届けします

社協タイムズ

**家庭訪問型子育て支援
ホームスタート**



新型コロナウイルスの広がりにより『里帰り出産ができなくなった』『遠方に住む親からの手伝いがもらえなくなった』など、子育て環境にも大きな影響が出てきています。

こうした問題の対策として『ホームスタート』と呼ばれる取り組みが現在注目されています。

◆ホームスタートとは

産前産後の家庭や未就学児がいる家庭に、一定の研修を受けた地域の子育て経験者が、週に2時間程度自宅を訪問し、子育てを支援する取り組みです。

◆費用 無料

◆対象 誰でも利用できます

子育てが『孤育て』にならないよう、力強いあなたの応援団として、子育て経験者が悩みや相談を聴き、家事や育児を一緒に行っています。

利用したい子育て中の人へ

電話かメールでお気軽に申込みください。



子育てを応援したい人へ

安心して活動するため、養成研修を実施しています。日程など案内しますので電話で問い合わせください。



- 問・申・ホームスタートこばやし
Tel 23 - 3466
Mail homestartkobayashi@gmail.com

【問】市社会福祉協議会（本所）：Tel 23-3466

5月31日から6月6日は『禁煙週間』

赤気の
知恵袋

望まない受動喫煙をなくすために、平成30年度に健康増進法の一部が改正され、近年では多くの施設が禁煙となっています。

たばこの煙には、多くの有害物質（ニコチン、タールなど）が含まれており、動脈硬化やがんなどの生活習慣病の発生リスクが高くなることや、妊婦や胎児・新生児、美容にも害を及ぼすと言われています。また、新型コロナウイルス感染症に感染すると、喫煙する人は喫煙しない人に比べ、重症化リスクが高くなるとも言われ、喫煙は健康に多くの影響を及ぼします。

喫煙者の中には、「たばこが体に悪いことはわかっているがなかなか

やめられない」と思っている人もいるかもしれません。現在では、禁煙外来など、専門的な治療を受けられる医療機関も増えてきています。喫煙していた期間が長くても、禁煙を始めるのに遅すぎることはありません。

WHO（世界保健機関）では、毎年5月31日を「世界禁煙デー」と定め、日本においても、世界禁煙デーに始まる5月31日から6月6日を「禁煙週間」とし、禁煙や受動喫煙防止についての普及啓発が行われています。

自分のため、周りの大切な人のためにも、この機会に禁煙について考えてみませんか？

**たばこのリスクを知り
禁煙に挑戦しませんか**



市では、市国民健康保険加入者を対象として、人間ドック（一般ドック・脳ドック）の費用を助成しています。受診希望者は、期間内に申し込みください。

◆対象者

市国民健康保険加入者で、昭和63年3月31日以前に生まれ、受診日の年齢が74歳以下の人

◆申込期間・時間

6月18日（土曜）～24日（金曜）
9時～17時

◆申込方法

健康推進課に電話で申込みください。

※定員に達した場合は抽選

●申・問・健康推進課

Tel 23 - 0323

**国保加入者の
人間ドック受診者を
募集します**

	一般ドック	脳ドック
定員	200人	250人
自己負担金	7千円	
検査内容	胸部X線、胃透視または胃カメラ、便潜血反応	MRA、頭部MRI、頸部エコー
	問診、身長、体重、胸囲、血圧、BMI、心電図、血液検査、尿検査	
注意事項	今年度すでに市の胃がん検診、大腸がん検診を受診した人	心臓ペースメーカーを使用している人 など ※詳細は申込みの際に確認します
右記に当てはまる人は受診できません	・昨年度、一般ドック・脳ドックのどちらかを受診した人 ・今年度すでに特定健康診査を受診した人 ・妊娠中の人 ※問診の結果、受診できない場合があります。ご了承ください	



【問】健康推進課：Tel 23-0323

画：友安よーいち
第94話「ハッシンコバヤシ!!」



ハッシンコバヤシ!!
特設ページ



▲今後さまざまな取り組みを行っていきます。詳細はプロジェクトの特設ページ(市ホームページ)をチェック!

心の花びら

蝶のくる庭の愛おし玉手箱 (小林合歓の会 藤林伸岳)
金雀枝の角より青き春の来ぬ (小林合歓の会 中園直子)
たんぼぼや親しき犬も老いて生く (小林合歓の会 海蔵由喜子)
影踏んでついと動けりこのほり (小林合歓の会 清本幸子)
鉄線花今年も美しき誕生日 (小林合歓の会 倉田玲子)
無洗米リズムカルなる喜雨の水 (小林合歓の会 永田タエ子)
高千穂を仰ぎ千古の夢を追う (東脇哲郎)
おはようと庭眺むれば蝶がきて花々たちとキスを楽しむ (松崎喜美子)
花冷えの季節もやがて若葉へと移り行く世の早きを思ふ (前満英子)
清らかな輝き放つこの月よ戦火の街をいかに見つめん (佐枝記子)
牛飼いは大型連休無縁じゃ空模様見て牧草刈りおる (武ナミ子)
天仰ぎ梅雨はまだかと紫陽花よ (長友正臣)
若き日のこぼれる程の想い出を友と語らい至福なひと時 (永友チエ)
御先祖の宝でありし田畑も後継ぎおらず貫いて捜す (家村昭文)

SUKU SUKU

ひだか
いとちゃん
令和3年4月9日生



いとちゃん。いつもみんなを笑顔にしてくれてありがとう。これからもたくさん遊んで大きくなってね。
保護者：日高拓弥、理沙

よしもと
陸真くん
令和3年11月9日生



可愛い笑顔の陸真くん。沢山の愛情をありがとう♡
保護者：吉元洗祐・知里

<編集後記>

広報担当になってから、これまで以上に市関連のニュースを調べるようになりました。広報こばやしならではの、地域の声を取り入れた記事づくりに励みたいと思います。(榎田)

今月の特集は特定健診です。小林市は40～50代の働き盛りの方の受診率が特に低いとのこと。記事をきっかけに、少しでも多くの人に受診していただけたらと思います。(前原)

小林市立図書館
問=TEL 22-7913

図書館からのお知らせ

★新刊本の入荷
は毎週土曜



今月のおすすめ図書

～児童書～



『たびするてんとむし』
文・絵：イザベル・シムレール
訳：石津 ちひろ
発行：岩波書店

～一般書～



『図解 九州の植物上巻・下巻』
著者：平田 浩
発行：南方新社

休館と開館時間

【本館】毎週月曜は休館
◆開館時間 9時～19時 ※日曜と祝日は17時まで
【須木分館】毎週月曜と祝日は休館
◆開館時間 9時～17時
【野尻分館】毎週月曜と祝日は休館
◆開館時間 10時～18時30分 ※日曜は17時まで
毎月1日は館内整理日のため全館(本館・須木・野尻)休館

七夕まつり

七夕のおはなし会を楽しんだ後、願いごとの短冊を笹の葉に飾ってみませんか。

◆日時 7月3日(日曜) 13時30分～14時30分
◆場所 市立図書館本館2階大会議室
◆定員 50人 ◆参加費 無料
◆内容 笹の葉の飾りつけ、読み聞かせなど
※必ず事前に電話かカウンターで申込みください
※感染症の状況により、中止となる場合があります

教科書展示

小・中・高校、特別支援学校の教科書見本を展示します。

◆日時 6月10日(金曜)～6月28日(火曜)
9時30分～16時30分(休館日除く)
◆場所 市立図書館本館
◆主催 宮崎県教育委員会

こはまち 便利



小林まちづくり株式会社
〒886-0008
小林市本町16
8時30分～17時30分
(土日祝日除く)
TEL 27-3280
Fax 27-3257



3年ぶりに『ホタル恋まつり』開催!

4月に弊社と小林市観光協会が統合してこれまでの事業を継承することとなり、過去2年間新型コロナウイルスの感染拡大の影響で開催できなかった「ホタル恋まつり」を3年ぶりに開催することとなりました。出の山公園は、昭和60年環境庁(現環境省)「名水百選」に認定された出の山湧水を有し、平成元年、同庁「ふるさといきもの里百選」に選ばれました。養殖ではない自生による天然のゲンジボタルの里として有名です。

まつり開催日には、ホタル保護のため通常は立ち入り禁止としている場所を特別に開放します。また、当日は交通規制がかかりますのでご確認の上、お越しく下さい。

◆開催日(※雨天中止)
5月27日(金曜)～5月29日(日曜)
6月3日(金曜)～6月5日(日曜)
◆ホタル観賞遊歩道開放時間
19時30分～21時
※最終入場20時50分
◆交通規制(出の山公園車両進入禁止)
19時～22時
※規制箇所はホームページに掲載
※小林地域家畜市場から会場付近まで、シャトルバス運行あり
◆その他

水路の整備などに活用するホタル環境保護基金にご協力をお願いします。



◆鑑賞に当たっての注意事項や交通規制については、左のQRコードから確認ください



日本神話の郷 **霧島岑神社**

・夏越の大祓 6月30日(木)
・七夕祭 7月7日(木)
・六月燈 7月23日(土)

小林市細野 (庚守) 4937 社務所 TEL 0984-23-0855
(細野中より南へ1.2km直進) 宮司携帯 090-3735-9954

トラクター・重機
トラック・農機具

見積り無料
どこでも
かけつけます!

古くても、壊れてても、不動車でも

どこよりも **高く買い取る** ことを目指しています!!

広報誌を見て、ご連絡下さった方へ粗品、
又は買取額 10%UP 致します。

TEL: **0986-77-9092**

農機具高価買取専門店 古物商許可 第951040015111号
アヴァンティ
携帯: 080-3375-9750
FAX: 0986-77-9092
<https://kaitorimiyazaki.jimdo.com>

九州355インデリアグループ ●営業時間：朝8時～夜7時

(有) やすかた畳ふすま店

小林店 〒886-0007 小林市真方384-10
TEL (FAX兼用) **0984-22-4566**

都城三股店 〒889-1914 三股町蓼池字前ノ村4178
TEL (FAX兼用) **0986-36-8620**

通話料無料 (フリーダイヤル)
0120-18-4566
お電話下されば見積りに伺います(無料)

和田クリニック
人工透析センター

超純水透析液を使用した質の高い透析治療
最新機種(全自動透析装置)を用いた安心・安全な透析

送迎応談・随時見学会

☎ **23-5653 / Fax 22-5142**
〒886-0003 小林市堤 3727 番地 1
<http://wada-clinic.or.jp/>

(有) 宮内葬儀社
MYAUCHI

0120-24-2349

小林市細野 437 番地 4 (市役所前)
TEL 0984-22-2349

西町斎場・上町斎場・ラウム会館

SOGO GRAPHICS

- 印刷
- 販促品
- レーザー加工
- オリジナルグッズ製作
- 動画作成
- 3Dプリント
- ワークショップ
- ドローン撮影

宮崎営業所

〒886-0004 宮崎県小林市細野389-1 第1池田ビル
www.sogographics.com info@sogographics.com

TEL ☎ **0984-27-3437** FAX 📠 **0984-27-3438**

倉菌牧場直営店
beef kurazono

変わらぬおいしさ、更なるおいしさ・・・
ハレの日はビーフクックくらぞので。
※ご予算に依りて3,000円～ご予約賜ります。

TEL 0984-24-1515
E-mail info@beef-kurazono.com

霧島連山の豊かな風土が育む深い味わい。
六白黒豚「からいもどん」

桑水流畜産

TEL 0984-22-8686
定休日(日曜日)