



広報こぼやし

みんなでてなむ 笑顔あふれる じょじょんよかところ 小林市

2022.AUG

KOBAYASHI

8

No.197

Flight	発地	定刻	変更	備考
		Scheduled	Will Arrive	Remarks
	福岡	10:35		遅れ
46	福岡	10:35		遅れ
2453	大阪	10:45	10:50	遅れ
503	大阪			定刻
	大阪			On Time
3625	福岡			
57		11:50		遅れ
				遅れ
2				遅れ

蛙亭イワクラさんら4人が こぼやしスペシャルPR大使に!

CONTENTS

- 03 遊ぶ。食べる。ととのう。
すきむらんどリニューアル
- 04 特集／令和4年度予算
今年度の重点事業を紹介
- 08 特集／日々の生活にスポーツという気晴らしを
日常×スポーツのチカラ

スペシャルPR大使第1号誕生

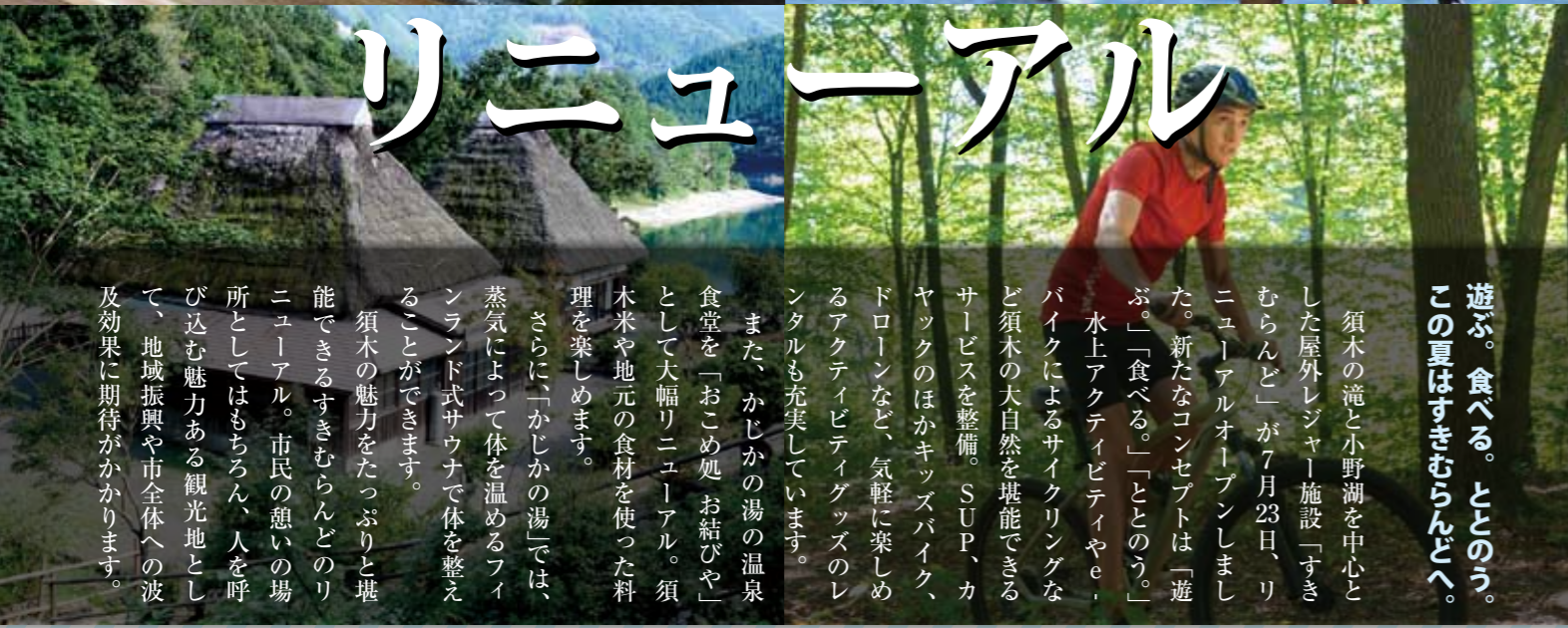
こぼやしスペシャルPR大使に就任した、小林市出身のお笑い芸人「蛙亭・イワクラさん」と、同じくお笑い芸人の「オズワルド・伊藤俊介さん」、「森本サイダーさん」、「ママタルト・大鶴肥満さん」(関連ページは2頁)

OPEN!
おむすび専門店
『おこめ処 お結びや』



遊ぶ。食べる。ととのう。

すきむらんど リニューアル



遊ぶ。食べる。ととのう。
この夏はすきむらんどへ。

須木の滝と小野湖を中心とした屋外レジャー施設「すきむらんど」が7月23日、リニューアルオープンしました。新たなコンセプトは「遊ぶ。」「食べる。」「ととのう。」「水上アクティビティやe、バイクによるサイクリングなど須木の大自然を堪能できるサービスを整備。SUP、カヤックのほかキッズバイク、ドローンなど、気軽に楽しめるアクティビティグッズのレンタルも充実しています。

また、かじかの湯の温泉食堂を「おこめ処 お結びや」として大幅リニューアル。須木米や地元産の食材を使った料理を楽しめます。

さらに、「かじかの湯」では、蒸気によって体を温めるフィンランド式サウナで体を整えることができます。

須木の魅力をたっぷり堪能できるすきむらんどは、リニューアル。市民の憩いの場所としてはもちろん、人を呼び込む魅力ある観光地として、地域振興や市全体への波及効果に期待がかかります。

遊ぶ



予約
受付中

アクティビティの道具もレンタルでき、SUPやカヤックではインストラクターも付くので初心者も安心。気軽に須木の大自然を味わえるe-バイクもおすすめ。

水上アクティビティやレンタサイクルの予約はこちらから→

予約受付中

食べる



須木米や地元産の食材を使ったおむすびや、須木野菜がたっぷりの豚汁、季節の野菜も味わえます。写真は「卵黄醤油漬け」と「大葉塩おにぎり」が入ったセット。

おむすび専門店
『おこめ処 お結びや』
営業時間 11時～
17時 L O
定休日 水曜・木曜

ととのう



かじかの湯の特徴は、フィンランド式サウナ。サウナは湿式サウナで、室内の湿度や体感温度を上げて発汗を促します。源泉使用の水風呂あり。

かじかの湯 入湯料
大人(中学生以上) 400円
小学生 200円
営業時間 10時～21時
定休日 第2、第4木曜

蛙亭 イワクラ さんら4人が

小林市の認知度向上と
新たなファン獲得に期待



こばやし スペシャルPR大使に就任

7月19日、宮崎空港の1階ロビー特設ステージで就任式を開催しました。多くの報道陣やギャラリーに囲まれる中、市長が4人に委嘱状を手渡しました。

小林スペシャルPR大使就任式(宮崎空港1階ロビー)



▲宮原市長とイワクラさんの西諸弁の会話に、意味が分からず戸惑う伊藤さんら3人。



▲小林市の魅力の一つである食を体験してもらため、宮崎牛などのBBQセットを贈呈。



◀4人には委嘱状のほか、名刺、帽子やジャンパー等のオリジナルグッズを贈呈。小林市のPRに活用いただきます。

就任に当たって一言いただきました

小林市について勉強して、PRしていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

ママタルト・大鶴肥満さん

やらしてもらうからには全力でやらしてもらいます。グルメだけでなく、人柄がいい人が多いので、その魅力も伝えていけたらと思います。

森本サイダーさん

活躍の場を広げている
お笑い芸人4人が大使に

テレビや演芸の舞台で活躍する小林市出身のお笑い芸人蛙亭・イワクラさん(吉本興業株式会社所属)が、小林市の魅力を全国の人に伝える「こばやしスペシャルPR大使」の第一号として就任しました。

また、イワクラさんのお声かけもあり、イワクラ

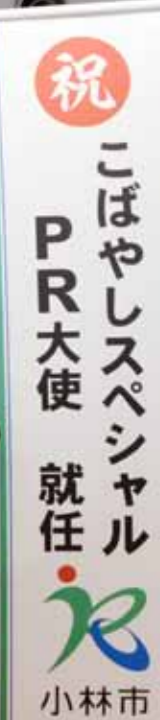
さんの元同居人で、同じく活躍の場を広げるお笑い芸人オズワルド・伊藤俊介さん(吉本興業株式会社所属)、森本サイダーさん(松竹芸能株式会社所属)、ママタルト・大鶴肥満さん(株サンミュージックプロダクション所属)も同時に就任。今後は、出身者イワクラさんを中心に、お仕事やご自身の活動の中で、小林市をPRしていただきます。

小林市についての知識がまだまだ足りないけど、小林市の美味しいものをたくさん紹介していければと。お酒もおいしいですからね。

オズワルド・伊藤俊介さん

めっちゃくちゃうれしいです。4人で一緒にPR大使になったこともうれしいです。小林市めっちゃ好きなので、いっぱい帰ってこれるのが楽しみです。

蛙亭・イワクラさん





新型コロナワクチン接種を円滑に実施

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種を円滑に行うため、引き続き接種実施医療機関などの確保やコールセンターの設置を行います。

④……1億9039万円 (医療介護連携室)

保育士、幼稚園教諭などの賃金改善を支援

新型コロナウイルス感染症への対応と少子高齢化への対応が重なる最前線で働く保育士、幼稚園教諭などの賃金改善を支援します。

⑤……3553万円 (子育て支援課)



⑥令和3年度に引き続き円滑なワクチン接種体制を確保します。⑦職員の賃金改善を行う保育所、幼稚園、認定こども園、放課後児童クラブに対し、必要な経費を補助します。

にぎわい ～人も心もワクワクにぎわうまち～

ふるさと納税などで特産品の流通を促進

地場産品の流通量拡大とふるさと納税の増加を図るため、マーケティングを強化します。また、新たな地場産品の担い手育成のため、クラウドファンディング型ふるさと納税を活用して起業や事業拡充を支援します。

……6億4448万円 (地方創生課)



プレミアム付商品券で地域経済を下支え

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、経済の低迷が続いていることから、市内での消費を喚起するため、プレミアム付商品券や宿泊者クーポンの発行に対する支援を切れ目なく行います。

⑧……2億3650万円 (商工観光課)



全国和牛能力共進会出品などを支援

小林産宮崎牛の認知度向上を図るため、関係機関と連携し、和牛のオリンピックといわれる全国和牛能力共進会への出品などに対する支援を行います。

……1070万円 (畜産課)



農業生産者に臨時給付金を支給

燃油価格・農業資材等の高騰が続いていることから、農業経営の継続を支援するため、耕種作物の農業生産者に本市独自の臨時給付金を支給します。

⑨……6006万円 (農業振興課)



道の駅ゆ～ぱるのじりを改修

市の玄関口に位置する道の駅ゆ～ぱるのじりで、小林市の食の魅力を効果的に発信するため、物産販売エリア及びレストランエリアの改修を行います。

⑩……2640万円 (商工観光課)

すきむらんどに屋外レジャー施設を整備

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、ニーズが高まっている屋外レジャー施設(芝生広場など)をすきむらんどに新たに整備します。

⑪……4385万円 (商工観光課)

分野別

令和4年度予算

今年度の重点事業を紹介

「みんなであつむ 笑顔あふれる じょじょんよかところ 小林市」の実現を目指して



令和4年度の当初予算は、4月に市長選挙が行われたことから、義務的経費や継続的な事業を中心とした骨格予算でした。6月議会で、宮原市長の掲げる「市民が元気に笑顔で暮らし続けられる小林市」を目指すための具体的な施策を盛り込んだ肉付け予算が議決されました。今月号では、今年度の予算の概要と主な事業を、5つの分野に分けて紹介します。

⑫…新規事業 ⑬…ふるさと納税の寄附金を活用する事業 ⑭…新型コロナウイルス感染症対策

いきいき
健康でいきいき
つながり合う
笑顔のまち

にぎわい
人も心も
ワクワク
にぎわうまち

まなび
生涯を通して
学び合い
育ち合うまち

くらし
豊かな自然と
共に安心して
くらするまち

計画の
実現に
向けて

いきいき ～健康でいきいきつながり合う笑顔のまち～

歩くことの習慣化で健康づくりを支援

健幸^{※1}のまちづくりを推進するため、市民の歩くことの習慣化を促進するとともに、地域や企業などが市民の健康づくりを支援しやすい環境を整備します。

⑫……1678万円 (健康都市推進室)

結婚、妊娠・出産、子育てを後押し

結婚、妊娠・出産、子育てを希望する市民を後押しするため、出産祝品の支給や、新婚夫婦の住宅費補助(最大30万円)などを実施します。

⑬……908万円 (子育て支援課)

放課後児童クラブの新規開設を支援

待機児童の解消を図るため、三松小学校区内の放課後児童クラブの新規開設を支援します。

⑭……2280万円 (子育て支援課)

子ども医療費の助成で子育て環境を充実

未就学児や小・中学生の医療費助成を継続し、子育て環境の充実を図ります。

⑮……1億3296万円 (子育て支援課)



歩いた分だけ健康とポイントが貯まる!

こばやし健幸ポイント

市では、コロナ禍でもできる運動としてウォーキングを推奨しています。※健幸ポイント事業詳細は13頁



結婚新生活のスタートアップを応援!

結婚新生活支援事業

39歳以下の新婚夫婦に新生活に必要な住宅取得費用などの一部を補助します(最大30万円)※詳細は21頁

※1. 健幸とは、「健康」と「幸せ」の両方が備わり、生きがいを持って自分らしく毎日いきいきと暮らしている状態



一般会計予算は 276 億 8921 万円

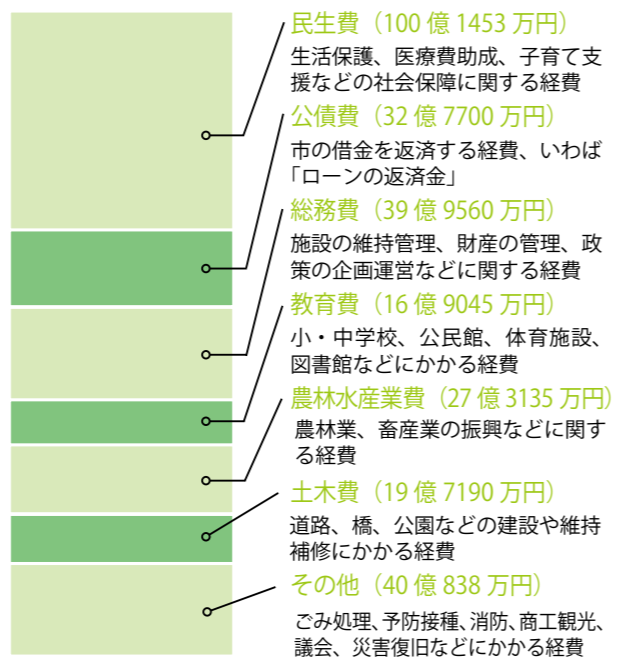
令和4年度の肉付け後の一般会計予算は、前年度当初予算と比較すると、5.6%増加しました。主な理由は、新型コロナウイルス感染症対策経費の増額によるものです。今後とも、真に必要な投資と財政健全化の両立を図り、第2次小林市総合計画に掲げる将来都市像「みんなであらむ笑顔あふれるじょじょんよかこ小林市」の実現を目指します。

一般会計

歳入 276 億 8921 万円



歳出 276 億 8921 万円



各特別会計

会計名	予算額
国民健康保険事業特別会計	62 億 3248 万円
物品購入特別会計	150 万円
農業集落排水事業特別会計	2 億 2007 万円
西諸地域介護認定審査事業特別会計	3313 万円
介護保険事業特別会計	61 億 4496 万円
後期高齢者医療事業特別会計	12 億 6227 万円
西諸地区いじめ問題対策専門家委員会特別会計	13 万円

予算総額

一般会計と特別会計、企業会計（水道事業・下水道事業と病院事業）の総額は474億8101万円となりました。

474 億 8101 万円

一般会計	276 億 8921 万円
特別会計	138 億 9454 万円
水道事業	16 億 5579 万円
下水道事業	10 億 6426 万円
病院事業	31 億 7721 万円

まなび ～生涯を通して学び合い育ち合うまち～



⑤複合化される市民体育館と建設予定地の総合運動公園④老朽化が進む西小林地区の学校施設⑥ふるさと納税の寄附金による給食費の半額補助を継続します。



健幸のまちづくり拠点施設整備の基本設計
小林総合運動公園内に拠点施設を整備するための基本設計等を行います。

……4175 万円 (建設課)

西小林地区の教育施設整備の在り方を検討

西小林地区の学校施設（西小林小学校、幸ヶ丘小学校、西小林中学校）の老朽化と児童生徒数の減少に伴い、保護者や地域とともに、今後の西小林地区全体の教育施設整備の在り方を検討します。

新……41 万円 (学校教育課)

給食費の半額補助で子育て世代を支援

子育て世代の負担を軽減するため、小・中学校の学校給食費の半額補助を継続するとともに、コロナ禍での物価高騰による学校給食食材費の増額分を補助します。

新ふコ……7711 万円 (スポーツ振興課)
※物価高騰分のみ

くらし ～豊かな自然と共に安心してくらするまち～

交通の円滑化・事故防止のため道路を整備

道路交通の円滑化および交通事故の防止を図るため、市内の主要なアクセス道路から幹線道路網への連絡道を充実させるとともに、災害時におけるう回路の整備を行います。……4 億 2631 万円 (建設課)

デマンド型交通の実証運行に向けた計画策定

地域公共交通の利便性向上と事業継続を図るため、ICTを活用したデマンド型交通※2の実証運行に向けた計画の策定などを行います。

新……499 万円 (企画政策課)



※2 デマンド型交通とは、電話やインターネット、スマートフォンアプリなどによる予約に応じて、柔軟な運行を行う地域公共交通サービスのこと

計画の実現に向けて

地域や経済を元気にするアイデアを応援

コロナ禍でも実施できる創意と工夫による特色のあるソフト事業を公募し、コロナ禍で落ち込んだ地域や経済を元気にする取り組みを支援します。

コ……650 万円 (企画政策課)



音楽イベントや花の植栽活動、健幸（健康）や、まちなか活性化の取り組みなど、市民団体が行う、人とまちが輝き、元気になるユニークな取り組みを応援します。

【特集】日常×スポーツのチカラ

日々の生活にスポーツという気晴らしを



スポーツの語源は deportare

「スポーツ」の由来はラテン語の「deportare」といわれています。この言葉には「運び去る、運搬する」、転じて「義務からの気分転換、元気の回復」、仕事や家事などから離れた「気晴らし」や「遊び」「楽しみ」といった意味があります。

スポーツと聞くと野球やサッカーなどの専門性の高い競技スポーツをイメージする人も多いと思いますが、実は健康のためや気晴らしで行う体操や散歩、ランニング、ヨガなども、広い意味ではスポーツに含まれるのです。

今回の特集では、日常にスポーツを取り入れるメリットや工夫、今年から新たに始まる「スポーツ（運動）推進月間」の取り組みなどを紹介します。

●問＝スポーツ振興課 Tel.22-7911

全国平均より10割以上低い
小林市民のスポーツ実施率

小林市民で週1回以上運動をする人の割合は令和2年度で46・4割となっている一方、全国平均は59・9割となっており、本市は全国平均と比べて10割以上低い水準となっています。

また、全国的にみると20代～50代の働き盛りの、男性よりも女性のスポーツ実施率が低くなっています。

市では、「スポーツのまち」の推進や、市民のスポーツ（運動）実施率向上を目指して、10月23日の「健幸こぼやし大運動会」から12月4日の「こぼやし駅伝競走大会」までの期間を「スポーツ（運動）推進月間」とし、さまざまなイベントを実施していきます。

スポーツは、健康の維持増進はもちろん、ストレスの解消や人と人が触れ合う機会にもつながります。

推進月間にあわせて、体を動かす習慣を身に付けてみませんか。

自分に合った運動や活動で 体も心も健康になろう

スポーツを実施する人は
充実感を感じる割合が高い

スポーツ（運動）が、体の健康だけでなく、心の健康にも大切だということが近年分かってきています。

スポーツ庁の調査によると、スポーツを1週間の中でより多く実施している人ほど、日常生活に充実感を感じている割合が高い調査結果が出ています。

これは、ウォーキングなどの有酸素運動で分泌されるさまざまな脳内物質が、多幸感（強い幸福感や満足感）をもたらすことが理由とされており、ウォーキングだけでなく、ヨガや水泳、ジョギングなどの有酸素運動でも、同様の効果があるといわれています。

別の調査では、「余暇時間にまったく運動をしないグループに比べ、一週間に

運動を2時間以上しているグループは、1年後に抑うつ（気分が落ち込み何もする気になれない）状態になるリスクが半減する」という結果が出ています。

このことから、仕事上のストレスが高い人ほど、スポーツを生活に取り入れた方がいいといえます。

掃除機かけと軽い筋トレ
実は同じ運動強度？

スポーツが体や心に良いと分かっても忙しくて時間が取れない人には、生活の中の動きをエネルギー消費の高い活動に置き換えることがおすすめです。

運動強度を表す指標として「メッツ」という単位があります。これは、静かに座っている状態を「1」としたときと比較して、その活動が何倍のエネルギーを消費するかを示したものです。

身体活動のメッツ（運動強度）早見表

※スポーツ庁 WEB 広報マガジン「DEPORTARE」から作成

運動活動	メッツ	生活活動
	1	安静に座っている状態(1) デスクワーク(1.5)
ヨガ・ストレッチ(2.0)	2	料理、洗濯(2.0)
ウォーキング(3.5) 軽い筋トレ(3.3)	3	犬の散歩(3.0) 掃除機かけ(3.3) 風呂掃除(3.5)
水中ウォーキング(4.5) かなり速いウォーキング(4.0)	4	自転車(4.0) ゆっくり階段を上る(4.0) 通勤や通学(4.0)
	5	動物と活発に遊ぶ(5.3) 子どもと活発に遊ぶ(5.8)
山登り(6.5)	6	
ジョギング(7.0)	7	
サイクリング(8.0)	8	階段を速く上る(8.8)
なわとび(12.3)	12	

エネルギー消費量の計算方法

メッツ × 時間 = メッツ・時

例) サイクリング(8.0メッツ) × 30分
= 4.0メッツ・時

18歳～64歳の推奨活動量

23メッツ・時/週

私たちは日々の生活の中で、掃除や洗濯、買い物や育児など、知らないうちに体を動かしています。

運動と生活の運動強度を比べてみると、例えば「掃除機をかける」ことの運動強度は、実は「軽い筋トレ」や「ウォーキング」に相当します。

の活動の一つひとつをエネルギー消費の高い身体活動に置き換えてみましょう。

自分の活動量を把握し
プラス10分活動しましょう

厚生労働省は、1日1万歩歩くことを推奨しています。10分歩くと約1千歩になります。1万歩を歩くことが難しい人は、車を遠くの駐車場に停めて歩いてみるなど、1日10分でもウォーキングの機会を作ってみてください。

また、厚生労働省は、18歳～64歳の活動量として、1週間に23メッツ・時の活動を推奨しています。3メッツの運動（ウォーキングや軽い筋トレ）を1時間、1週間続けた場合より少し多い活動量が適正です。

まずは、自分の運動量や活動量は何メッツになるかを把握し、1週間23メッツ・時を目指してみましょう。いつもの運動や活動に、プラス10分の活動を加えることがおすすめです。

Interview ～専門家に話を聴きました～



小林市立病院
理学療法士
みすみその 祐司 さん

Interview

普段の生活の中で体を動かすことを意識している人に話を聴きました



まつもと まゆみ
松本万由美さん

家事や子育ての合間で
気付いたときに体を動かしています

体型維持や腰痛予防のために、生活の中で工夫してストレッチなどを行っています。

家事や子育てが忙しくまとまった時間は取れませんが、朝起きたときや家事をしながらなど、気付いたときに体を動かすようにしています。



はまだしんや るい
濱田真也さん、琉生さん親子

子どもと一緒に遊びながら
体を動かしています

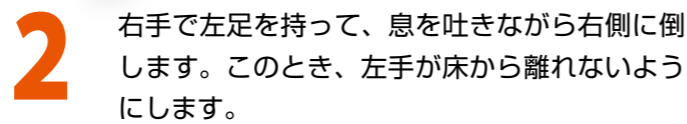
社会人になってからは、学生時代のようにスポーツをする時間がなかなか取れませんでした。

最近は、走り回る子どもと一緒に遊ぶことがいい運動になっています。そのおかげで、右肩上がりだった体重が10kg以上減りました。

股関節の歪みを治すストレッチ



左足を右足の上に乗せます。



右手で左足を持って、息を吐きながら右側に倒します。このとき、左手が床から離れないようにします。



右側に倒したら、左手を握り、お尻の少し上あたりを軽く叩きます。一連の流れが終わったら、反対側も同じようにストレッチします。

ストレートネックに効果のあるストレッチ



フローリングや畳など硬い床に仰向けに寝ころがり、後頭部で床を押しイメージで5秒～10秒ほど力を入れます。全身の力を抜きます。このまま、寝てしまっても構いません。

ストレートネック、反り腰の矯正にも効果アリ！

忙しい中でも簡単にできるストレッチ

仕事や家事などでなかなかスポーツができない人には、自宅や職場などで簡単にできるストレッチがおすすめ。パソコンやスマートフォンを使う機会が多い人に多い「ストレートネック」や「反り腰」の矯正にも効果がある、3種類のストレッチをご紹介します。仕事の休憩時間や就寝前に、手軽に体を動かしてみませんか？なお、どのストレッチも、無理のない範囲で行ってください。

(指導: 小林市スポーツ推進委員 (ヨガインストラクター) 長崎まり子さん)

肩甲骨を動かすストレッチ



両手を前に伸ばして、鼻で息を吸い、口で息を吐きながら、腕を肘の高さで曲げます。



息を吸いながら、ゆっくり手の平を外側に向けます。口から息を吐きながら手を天井に向かって伸ばし、手の甲と甲を合わせます。



手のひらを上に向けながら、ゆっくり腕を下げます。



両手を後ろで組み、肘を伸ばしたまま、肩甲骨同士を近づけます。そのままあごを上げ、「アー」と声を出しながら息を吐きだします。



手を放して、力を抜きながら首を肩に乗せます。このとき、耳が肩と一直線になります。

Interview ～スポーツ推進委員協議会会長に話を聴きました～

「ニュースポーツ」に挑戦してみませんか？
スポーツ推進委員は、子どもから高齢者まで誰でも汗を流せる「生涯スポーツ」の推進のために活動しています。スポーツは健康につながることはもちろん、体を動かすことで解放感や爽快感が得られ、お互いの仲が深まるメリットがあります。
現在、子どもから高齢者まで楽しめる「ニュースポーツ」を推進しています。小中学校の家庭教育学級などに取り入れる学校もあり、生徒や保護者、先生などからも好評です。
また、出前講座も随時行なっています。職場やクラブなどの団体でレクリエーションをする場合はお伺いしますので、スポーツ振興課を通じてお気軽にご相談ください。



小林市スポーツ推進委員協議会
やまのうちしげふみ
山之内 茂文 会長

第51回 健幸こばやし大運動会 スポレク2022

開催日時 **10月23日(日)**
8:30 ~ 14:00

●問=スポーツ振興課 Tel.22-7911

職場・地域・学校などの
参加チーム大募集!

申込締切

9月9日(金曜)

申込方法

申込用紙に必要事項を記入し
スポーツ振興課に提出

募集内容

- ・市内在住・在勤・在学の人
- ・1チーム15~30人の団体
- ※職場、地域、団体、学校など
- ・6種目の中から1種目以上選択

TIME TABLE

- 8:30 開会式 健康体操
- 9:00 サイコロ運試しリレー
- 9:30 トラックバスケット
- 10:00 じゃんけん大玉転がし
- 10:30 ラケットボールリレー
- 11:00 ディスタンス玉入れ
- 11:30 スポーツO×クイズ

昼休憩

- 12:45 左近太郎
- 13:15 小中学校区対抗リレー
- 13:30 小林音頭総踊り
- 13:45 閉会式 抽選会



大会の詳細や申込用紙の入手については、左QRコード(市ホームページ)を確認ください

10月23日~12月4日はスポーツ(運動)推進月間

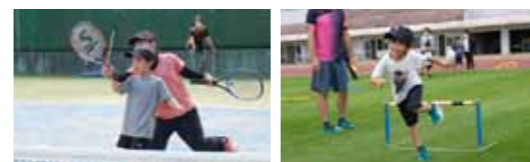
気軽にスポーツに触れられるイベント開催

健幸こばやし大運動会からこばやし駅伝競争大会の期間(10月23日~12月4日)を「スポーツ(運動)推進月間」として、子どもから大人までが気軽にスポーツに触れられるさまざまなイベントを実施します。イベントをきっかけに、体を動かしてみませんか?

12の競技を親子で体験!参加者募集中!

キッズチャレンジオリンピック in こばやし2022

日程 9月11・23日、10月10・16日、11月6・13日
対象 市内在住・在学・在園の幼児(年長)、小学1~4年生



▲イベント詳細

スポーツのまちの象徴がリニューアル!

健幸こばやし大運動会 ~スポレク2022~

日程 10月23日(日曜)
※詳細は左☞を確認ください



地域の絆をつなぐ、伝統の駅伝大会

第71回 こばやし駅伝競走大会

日程 12月4日(日曜)



昨年リニューアルした競技場を体感

総合運動公園陸上競技場無料開放

日程 11月19日(土曜)

小林総合運動公園内の陸上競技場を無料で開放します。この機会に、競技場内を歩いたり走ったりしてみませんか?



その他に予定されているイベント

こばやしハーフマラソン

日程 11月20日(日曜)
場所 小林総合運動公園

小林市スポーツ協会指導者研修会

日程 11月24日(木曜)
場所 小林市文化会館

東京オリンピック2020男子ハンドボールコーチの北林健治氏による講演など(要予約)

※イベント詳細は、今後ホームページなどでお知らせします

歩いた分だけ健康とポイントが貯まる!

こばやし健幸ポイント

ウォーキングや健(検)診受診、健康イベント参加などでポイントが貯まり、貯まったポイントは商品券などの景品と交換できる『こばやし健幸ポイント』制度を今年も実施します。毎日の積み重ねで、健康もポイントもおトクにゲットしませんか。詳細は18☞にも記載しています。

●問=健康都市推進室 Tel.23-0456

対象者

市内在住・在勤で18歳以上の人

参加費

1千円/人
※無料で参加もできますが、その場合は景品の交換はできません

受付期間

8月1日(月曜)~9月2日(金曜)

ポイント付与期間

10月1日~令和5年1月31日

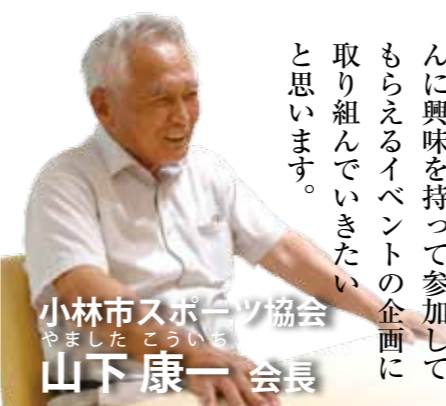
事業の流れ

- ① 市内在住・在勤で18歳以上の人
- ② 専用申込みフォームか、健康都市推進室(市役所本庁3階)などにある所定の申込書で申込みます。
- ③ 受付終了後、順次「参加確定通知書」を郵送します。参加費の納付書を同封しますので、銀行でお支払いください。
- ④ 事前説明会に参加し、事業開始前の体組成・血圧の測定や、機器の設定を行います。
- ⑤ 健康づくり活動でポイントを貯めます
- ⑥ 事業終了後の体組成・血圧を測定します
- ⑦ 貯めたポイントを景品と交換します(有料参加の場合)

※健幸ポイント事業に参加して健幸こばやし大運動会に参加すると100☞もらえます!

Interview ~小林市スポーツ協会の会長に聴きました~

「こばやし大運動会」が「健幸こばやし大運動会」と名前を変えて、5年ぶりに開催されます。大運動会は、地域コミュニティづくりや大きく貢献してきましたが、少子高齢化で参加者を集めることが難しい地域が出てくるようになり、大変な状況です。そこで今回から、友達同士や学校、会社などで出場ができるように変更しました。種目も、大人から子どもまで楽しめるものになっています。たくさんの方に参加してもらい楽しんでほしいのですが、「健幸のまちづくり」にもつながるので、ぜひ参加してほしいです。また、「健幸こばやし大運動会」から、「こばやし駅伝競走大会」までの期間を『スポーツ(運動)推進月間』とし、さまざまなイベントを実施予定です。コロナ禍でいろいろなイベントや地域の集まりが中止になり、市民のつながりが弱まっています。このままでは、地域のつながりが弱まってしまうと、災害など本気で困ったときの助け合いまでなくなってしまうのではないのでしょうか。スポーツはコミュニティを育む一つの手段です。みんなで楽しくやれる雰囲気を作りながら、その中で健康づくりや地域コミュニティづくりにつなげていければと思います。



小林市スポーツ協会 会長 山下康一

これまで以上に市民の皆さんに興味を持って参加してもらいたいイベントの企画にしたいと思います。スポーツ協会としても、健康づくりや地域コミュニティづくりを大切にして、市民の皆さんと一緒に活動していきたいです。ぜひ参加してください。

スポーツ(運動)を楽しみながら健康づくりや地域コミュニティづくりを

更生保護活動に長年尽力 椎屋三八子さんが藍綬褒章を受章

4月29日付けの令和4年春の叙勲・褒章で、小林地区保護司会会長の椎屋三八子さんが藍綬褒章を受章しました。藍綬褒章は、公衆の利益と公共の事業に貢献した個人を表彰するもので、椎屋さんは保護司として更生保護活動に長年尽力してきました。受章に当たり椎屋さんは、「身に余る榮譽。先輩や同僚の保護司、関係機関の皆さんの支えに感謝したい」と話していました。



＜藍綬褒章＞
しいや みやこ
椎屋 三八子 さん

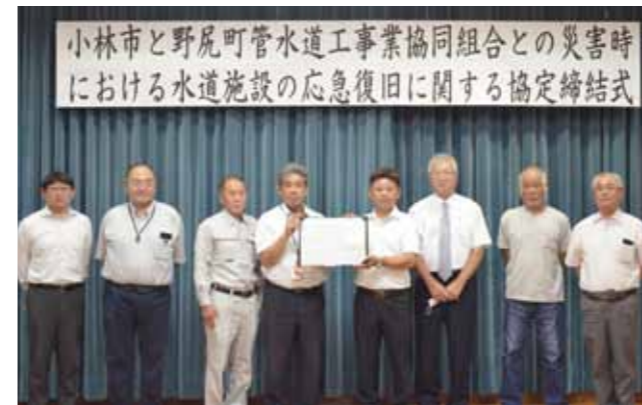
平成8年から現在まで保護司として活動。過ちを犯した人の立ち直りや、地域の犯罪・非行の防止を図る更生保護活動の推進に長年尽力。平成30年には県内で初めての女性の会長として、小林地区保護司会会長に就任。

東方小でSDGsの取り組みスタート 全校児童向けの講演会を開催

7月13日、東方小で全校児童を対象にSDGsについての講演会が開かれました。会では、企業や自治体向けのSDGs研修などを手掛ける(株)シンク・オブ・アザーズの難波裕祐子代表が講演し、SDGsに取り組む必要性について、児童向けに分かりやすく紹介。講演後は、SDGsに関するスキルアップを図る教職員向けの研修会も開催されました。



講演を聞いた6年生の黒木美祐さんは、「他の国の人たちのためにできることを、これから自分も見つけてやってみたい」と話していました



水道は生活に不可欠なライフラインの一つ。協定締結により官民協力体制が強化されることで、より一層安心な暮らしが期待されます

野尻町管水道工事業協同組合と災害時の水道復旧に関する協定締結

7月7日、市と野尻町管水道工事業協同組合(菊池健一郎理事長)は、災害時における水道施設の応急復旧に関する協定を締結しました。同組合は地元根付いた企業8社で構成。理事長は「市民のライフラインを守っていく使命感に身の引き締まる思い。組合が協力し合い迅速に水道が復旧できるよう努めてまいります」と話しました。

トレーニングセンターでの研修終え 新たに市民2人が新規就農

6月23日、アグリトレーニングセンター第2期生上田慎二さん(前列右から4人目)と第3期生山下和義さん(前列左から5人目)の修了式が行われました。同センターは、就農希望者にきゅうりなどの栽培管理や経営を指導し、地域農業の担い手を育成することが目的。上田さんはピーマン農家、山下さんはきゅうり農家として、新たな道を歩みます。



上田さんは「色々な方にお世話になった2年間。皆さんに感謝したい」、山下さんは「不安はあるが、初心を忘れずやっていきたい」と話していました

犯罪や非行のない安心・安全な社会へ

7月1日、「第72回社会を明るくする運動」内閣総理大臣メッセージ伝達式が市役所で行われました。運動は、7月を強調月間として全国で展開。犯罪や非行、再犯を防止し、過ちを犯した人の立ち直りに理解を深めることで、安心・安全な地域社会を目指すものです。



野尻小5年生が伝統芸能の歴史を学ぶ

6月20日、野尻小学校5年生が棒踊りの歴史を学習しました。東麓新地馬場棒踊り保存会(古川幸廣会長)による講話と、実際使用される鳴り物の演奏を聴きました。野尻小児童による棒踊りは25年目。運動会や郷土芸能フェスティバルで披露されます。



細野中学校34人が農業の大切さと就労について考える農家民泊を体験

7月7日～8日、細野中学校の1年生34人が、北きりしま田舎物語の協力農家宅で農家民泊を体験しました。須木地区の夏木政和さん宅に滞在した生徒4人は、畑の除草作業やピザ焼き体験を行い交流を深めました。同農園で収穫したブルーベリーを食べた上飯屋仁さんは、「想像していたよりも甘くておいしかった」と喜びを語りました。



民泊は市の食育実践推進事業を活用。生徒たちは、農家で体験学習を通して食を支える農業の大切さや、働くことの意義について学びました。



個人で唯一の受賞者となった清水さんは「水は小林の宝。小林は湧水のまちだと広く認知され、市民全員で大事にしてほしい」と話しました

市内湧水地の保全活動に尽力 清水洋一さん県環境保全表彰受賞

6月29日、県内で環境保全や美化活動などに取り組む個人や団体をたたえる「県地域環境保全功労者等表彰」を清水洋一さんが受賞し、同日、市長に受賞を報告しました。清水さんは、湧水インストラクターとして小林市内の湧水地を調査し、その保全活動に努めており、小中学校などで小林の湧水の大切さを伝える活動も行っている。

ペイペイドームで野尻の物産品をPR

6月24日～26日、野尻町商工会(淵上鉄一会長)が福岡県のペイペイドームでプロ野球の試合に合わせて開催されたイベント「みやぎきスペシャル DAYS」にブースを初出店し、マンゴーやメロンなどの特産品を来場者にPRしました。



ウクライナ人道危機へ区長有志が寄付

6月24日、ウクライナ人道危機への支援のため、区長の有志で集めたお金を日本赤十字社宮崎県支部小林地区(地区長:宮原市長)へ寄付しました。寄付金は日本赤十字社を通じ、ウクライナでの人道危機対応や、ウクライナからの避難民の救援活動に活用されます。



募集

「ふるさと起業家・団体等支援事業」対象起業家などの募集

「小林市ふるさと起業家・団体等支援事業」の対象となる起業家や団体を募集します。事業が認定された場合、ふるさと納税制度の仕組みを活用した資金調達機会を提供し、事業の実現を支援します。

◆募集期間 随時

◆対象者

地域資源を活用した地域課題の解決に寄与し、かつ「てななど小林総合戦略」の基本目標の推進に資する事業を新規に起業または拡充しようとする者や、地域活性化に資する取り組みを展開する団体。

◆補助金額

ふるさと納税制度で認定事業に対して寄せられた寄附金の額。寄附募集の方法（返礼品）などについても提案内容に含まれます。なお、新規起業には、市が上乗せ補助します。

◆補助対象経費

認定された事業費。上乗せ

補助は、初期投資費用に限る。

◆提出書類

事業計画書や収支予算書など、交付要綱に定める書類。

※申請前に事業内容などについて一度ご相談ください

●申・問・地方創生課

Tel. 23・1148

市公認通販サイト登録事業者の募集

地場産品の販路拡大と地域ブランドの認知向上を図ることを目的に開設している市公認通販サイト「ンダモシタンマルシェ」に、登録を希望する事業者を募集します。

◆募集期間 随時

◆応募先（書類提出先）

小林まちづくり株式会社

◆提出書類

・ 出店申込申請書類ほか、出店規約に定める書類

◆見積書

◆対象事業者要件

ふるさと納税事業者の登録要件に準じます。

◆対象となる品目要件

ふるさと納税事業者の登録要件に準じます。

◆その他

要件に準じます。



河島さんは、「県大会では練習より記録が出ずに悔しい思いをしたので、全国大会でその悔しさを晴らせるようがんばりたい」と話していました

小林 Jr アスリートクラブ河島椿さん 全国大会への出場を市長に報告

7月15日、小林ジュニアアスリートクラブの河島椿さん（小林小6年）が、6月26日の県小学生陸上競技交流大会「小学5・6年生女子共通コンバインドAの部」で1位を獲得しました。この競技は、80mハードルと走高跳びの合計点で競うもの。河島さんは、8月19～20日に神奈川県で開催される全国大会へ出場します。

細野小6年生が小林の魅力ハッシン観光地など紹介するパンフレット作成

7月13日、細野小6年生児童57人が、小林の観光地や特産品などを紹介するパンフレットを市長へ贈呈しました。児童は、関係者への取材やタブレット端末での編集作業など、約2カ月をかけて作成。完成したパンフレットは、市役所などに設置されるほか、9月に予定されている鹿児島県への修学旅行で宿泊先などに配布する予定です。



6年生の川崎嶋也さんは「改めて小林市の魅力を知ることができました。素敵なパンフレットができたと思います」と話していました

人権擁護委員1人が委嘱されました

人権擁護委員として、若松照雄さんが法務大臣から委嘱されました。任期は令和7年6月30日までです。毎月「人権・行政・なやみごと相談」を開催していますので、気軽に相談ください。（今月の相談日は23日、「くらし」ページを確認ください）



南小・永久津小生徒が水辺環境を調査

南小と永久津小の生徒が水辺環境調査を行いました。この取り組みは、地域の水辺環境に関心を持ち、環境保全活動を広げることを目的として行われたもの。生徒たちは、水質検査や水生生物の採取などをして、地元の河川への親しみを深めました。



コバ看女子バレー・バスケットが優勝を報告

7月14日、小林看護医療専門学校のパレーボール女子とバスケット女子が、6月末の宮崎県専修学校各種学校連合会第35回スポーツ大会で優勝したこと市長に報告しました。大会は県内の専門学校14校が参加。バレーは2大会連続、バスケットは初優勝を果たしました。



河川浄化等推進員委嘱に22人を委嘱

7月4日、河川浄化等推進員の委嘱状交付式が行われ、再任20人、新任2人の計22人が委嘱されました。任期は2年間で、小林市が誇るきれいな水を守るため、河川の水質や環境の定期的な監視、河川浄化の啓発活動などを行います。



小林市市民表彰候補者の推薦受付

市の振興発展および市民生活の向上などに多年尽力され、その功績が顕著な人を表彰します。

◆部門

- ① 地方自治、② 産業経済、③ 教育・芸術・体育・文化、④ 公共福祉、⑤ 市民生活

◆主な選考基準

- ・ 30年以上の功績を有する人
- ※ただし、特例的なものはこの限りではありません
- ・ 刑罰を受けた者、重大な交通事故違反者などは、候補者から除外されます。

◆推薦方法

功績調査・履歴書を提出ください。用紙は、企画政策課、須木庁舎地域振興課、野尻庁舎地域振興課にあります。市ホームページからも取得できます。

◆提出締切 8月15日(月曜)

◆表彰式開催日 11月3日(木曜)

●申・問・企画政策課

Tel. 23・3470

ふるさと納税制度協力事業者の募集

ふるさと納税制度に参加・協力いただける事業者を募集します。

◆募集期間 随時

◆応募先（書類提出先）

地方創生課

◆提出書類

・ 参加申込書兼同意書

・ 商品見積書

◆対象事業者要件

- ・ 市税などの滞納がないこと。
- ・ 商品の販売と配送の実績があること。
- ・ 原則として市内に事業所か

●申・問

小林まちづくり株式会社
Tel. 27・3280

加工場を有していること。

◆対象となる品目要件

- ・ 市内で製造・生産されたものや、市内で提供される役割。
- ・ 宮崎ブランドか市の名産品として認知されているもの。
- ・ 精肉とこれらの加工品は、原則として自社農場で飼育し、自社で加工したもの。
- ※契約先から小林市産の精肉を購入し取り扱う場合はこの限りではありません
- ・ 食品は法令に基づき保健所などの許可を得ているもの
- ※詳しくは問合せください

◆その他

ふるさと納税制度は、小林市を全国にPRし、まちを活性化するための事業です。事業者の利益追求だけを目的とした制度ではありません。

◆商品の発送と発送した品への問合せや対応は、責任を持って行っていただきます。

・ 商品の偽装、異物混入、不良品の送付、度重なる誤配送、寄附者とのトラブルなど、全体の運営に影響するような事案が発生した場合、取り扱いは取り消すことがあります。

●申・問・地方創生課

Tel. 23・1148

こぼやし健幸 ポイント参加者募集

令和4年度こぼやし健幸ポイント事業の参加者を募集します。こぼやし健幸ポイントは、歩数や健診の受診などの健康づくり活動を記録し、ポイントを貯めて景品と交換できる事業です。実施期間中には、お楽しみ抽選イベントや企業対抗ランキングイベントなども予定していますので、是非ご参加ください。

- ◆対象 市内在住・在勤で令和4年度中に18歳以上になる人
- ◆事業実施期間 10月1日(土曜)～令和5年1月31日(火曜)
- ◆事業概要 事業実施期間に専用スマートフォンアプリや活動量計で歩数を記録します。その他、健診やがん検診の受診の記録、測定会や健康イベントへの参加など健康づくりに取り組むことで、景品と交換できるポイントを獲得できます。詳細は、市ホームページか市の施設に置いている参加申し込みチラシで確認ください。

◆募集人数 1100人
※ただし、活動量計新規参加者は先着200人まで

- ◆参加費 1千円
※無料参加プラン有り
- ◆申込締切 9月2日(金曜)
- ◆申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、受付窓口へ持参ください。申込書は、受付窓口で入手するか、市ホームページでダウンロードできます。また、専用WEBサイトからも申し込みできます。
- ◆受付窓口 本庁舎3階 健康都市推進室 野尻庁舎 野尻地域振興課 須木庁舎 須木住民生活課
- ◆その他 昨年度まで参加していた人も、今年度参加を希望する場合には申し込みが必要です。

◆企業・団体の申し込みも受け付けます。詳細は、市ホームページを確認ください。
●申・問・健康都市推進室
TEL 23・0456



専用WEBサイトはこちらから↓

外来魚駆除を目的とした釣り大会の開催

外来魚駆除を目的に釣り大会を開催します。

- ◆日時 8月20日(土曜) 8時～17時
8月21日(日曜) 8時～15時
- ◆場所 ※1日のみの参加も可
野尻湖内(検量および表彰式は旧野尻湖キャンプ村)
- ◆対象 中学生以上
- ◆参加費 無料
- ◆その他 ※小学生以下は保護者同伴

▼ブラックバス部門、ブルーギル(ハス含む)部門の2部門があります。
▼8月21日(2日目)の15時から結果発表と表彰式を行います。2日間総合の検量尾数(同数の場合は重量を加味)をもとに、釣り上げた尾数が多い順に、ブラックバス部門1～10位、ブルーギル部門1～10位の方には賞品を贈ります。(別途参加賞があります。)
▼荒天の場合、次週に延期
▼検量時間は2日間とも14時

講座・催し

◆イタリア料理講座
須木生涯学習講座

イタリア料理専門のシェフに習ってみませんか。

- ◆日時 9月12日(月曜) 10時～13時
- ◆場所 須木総合ふるさとセンター
- ◆参加費 無料(材料費別途必要)
- ◆定員 12人
- ◆対象 申込者多数の場合は抽選
- ◆申込締切 8月29日(月曜)
- ◆受付時間 平日9時～17時
- ◆申・問・教育部須木分室
TEL 48・2266

のじり生涯学習講座 PPバンドバック作り講座

軽くて丈夫で水にも強いPPバンド。自分だけのおしゃれなバックに挑戦!

- ◆日時 8月30日～10月25日

保健・福祉

令和4年度被爆二世健康診断調査事業

令和4年度被爆二世健康診断を行います。

- ◆対象者 両親のどちらかが被爆者健康手帳を所持しており、原爆投下後に生まれた人(胎児被爆は除く)のうち、健康診断受診を希望する人
- ◆健診期間(予定) 9月中旬～令和5年3月3日
- ※詳細は、後日受診希望者に

(毎週火曜) 全9回
13時30分～15時30分
◆場所 野尻庁舎2階 大会議室
◆参加費 500円(材料費別途必要)
◆定員 12人

- ◆申込締切 8月16日(火曜)
- ◆対象 市内在住・在勤の方
- ◆申込方法 窓口か電話で申し込み
- ※申し込み多数の場合は抽選
- ◆受付時間 平日9時～17時
- ◆申・問 教育部野尻分室
電話 44・1100

新しい学びの場 「テナムの学校」

ハープの効能や活用法・栽培などについて学びます。ハープを知り尽くして、身も心も美しくなりませんか。

- ◆日時 8月20日(土曜) 14時～15時30分
- ◆講師 葉草・ハープ活用推進会議
- ◆場所 葉草・地域作物センター

野尻町東麓2581・88
◆対象 市内在住・在勤の人
◆定員 14人
◆参加費 500円(材料費別途必要)

- ◆ハッシン講座 インスタグラム活用方法をメインとした講座を開催します。「#」の使い方「いいね!」が集まりやすいスマホ写真の加工や文字の入れ方などについて学びます。インスタグラムを使いこなし、ハッシンの楽しさを共有しましょう。
- ◆日時(全3回) 8月27日(土曜)、10月1日(土曜)、10月29日(土曜) 14時～15時30分
- ◆講師 外山玲奈さん
- ◆場所 TENAMU交流スペース
- ◆対象 インスタグラムのアカウントを持っている人
- ◆定員 14人
- ◆参加費 500円(全3回)
- ◆共通事項 窓口か電話で申し込み
- ◆申・問 TENAMU交流スペース
TEL 22・1076

◆通知します 任意の様式に「被爆二世健康診断」と書き、下記の事項を記入し、郵送で申し込みください。
◆申込方法
・本人の氏名(フリガナ)、性別、生年月日、住所(郵便番号)、電話番号、過去の受診歴(年度と受診結果を記入)、希望する医療機関名
・親の氏名(フリガナ)、住所(郵便番号)、電話番号、被爆者健康手帳の番号

- ◆申込期限 8月19日(金曜)
- ◆健康診断実施機関 宮崎・延岡・日南の各県立病院、串間市民病院、都城健

◆健康診断実施機関 宮崎・延岡・日南の各県立病院、串間市民病院、都城健
◆申込期限 8月19日(金曜)

- ◆健康診断実施機関 宮崎・延岡・日南の各県立病院、串間市民病院、都城健
- ◆申込期限 8月19日(金曜)
- ◆健康診断実施機関 宮崎・延岡・日南の各県立病院、串間市民病院、都城健

第11回戦没者特別弔慰金

現在、第11回戦没者特別弔慰金の請求を受け付けています。まだ手続きをしていない人は、請求窓口で手続きください。

- ◆対象者 (順番による先順位1人に支給)
①弔慰金の受給権者
②戦没者の子
③戦没者と生計関係を有していた父母、孫、祖父母、兄弟姉妹(遺族以外と婚姻して姓が変わった人や、遺族以外の養子になった人を除く)
- ④前記③以外の、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹
⑤前記①～④以外の遺族で戦没者の死亡当時まで引き続き1年以上生計関係があった三親等以内の親族
- ※戦没者などの死亡日まで1年以上生計関係を有していた人に限ります
- ◆支給内容 額面25万円、5年償還の記名国債
- ◆請求期限 令和5年3月31日
- ◆請求に必要なもの 印かん(認め印も可)、請求者の戸籍抄本(必要に応じて、戸籍謄本、先順位遺族の除票などが必要な場合があります)、本人の身分証明書など
- ※代理人が手続きする場合は、代理人の身分証明書、委任状などが加えて必要です
- ◆請求窓口 福祉課、須木庁舎住民生活課、野尻庁舎住民生活課
- ◆問・福祉課 TEL 23・0111

結婚新生活のスタートを応援します

～新婚夫婦の住宅費などを補助します～

●申・問・子育て支援課 Tel 23 - 1278

小林市結婚新生活支援事業

市では、若年の新婚夫婦の新生活を応援するため、結婚をきっかけとした新生活に必要な住宅取得費用などの一部を最大**30万円**補助します。

◆補助対象となる費用

- ①住宅取得費用／②住宅リフォーム費用（業者へ支払った費用）／③住宅賃貸借費用（敷金・礼金・共益費・仲介手数料含む）／④引越費用（業者へ支払った費用のみ） など

◆補助上限額 30万円

◆補助となる主な要件

- ①婚姻届が、令和4年4月1日から令和5年3月31日までに受理されている／②婚姻日の時点で、夫婦の双方の年齢が39歳以下／③夫婦の所得の合計が400万円未満／④補助金申請日時点で、市内に住居登録があり、夫婦の双方か一方が補助金交付対象の住宅に住居している など



詳細はこちら



◆申請方法

申請様式に必要書類を添付し、子育て支援課窓口で申し込みください。申請様式は窓口で受け取るかホームページからダウンロードしてください。

◆申請期限 令和5年3月31日（金曜）まで

◆その他

補助対象や要件などの詳細はホームページ（上記QRコードからアクセスできます）を確認ください。

新型コロナワクチン接種に関する情報（7月21日現在）

現在、3回目接種を完了した60歳以上の人などへ、4回目接種用の接種券を順次発送しています。最新の情報については、防災メールや市ホームページなどでお知らせします。

また、1～3回目の接種についても継続中です。ワクチンの効果と副反応などについて確認のうえ、ぜひ接種の検討をお願いします。

●問＝新型コロナウイルスワクチン接種推進室 Tel 24 - 5007

4回目接種

3回目のワクチン接種から5カ月が経過した人で、60歳以上の人、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人などに対して、4回目の接種を行っています。

60歳以上の人への接種券発送

3回目接種から5カ月経過を目途に接種券を発送します

基礎疾患などのある人への接種券発送

申請が必要です。申請受付後、3回目接種から5カ月経過を目途に接種券を発送します。



▲4回目接種詳細

5～11歳の小児接種

5歳～11歳の小児への感染が拡大しています。小児接種の対象者へは、順次接種券を発送しています。夏休み期間を有効に活用し、家族でよく話しあいたうで、接種の検討をお願いします。

接種に当たっての注意事項

・基礎疾患などがある場合は、かかりつけ医によく相談してください。

・接種者本人と保護者の方の同意なく、接種が行われることはありません。

※詳細は右QRコードを確認ください



▲小児接種詳細

ひきこもり家族会に参加してみませんか

不登校・ひきこもりでお悩みの家族が気軽に交流できる場です。お互いに語り合い、学び合い、息つきませんか。

◆日時 8月21日（日曜）13時30分～15時30分

◆場所 小林市社会福祉センター別館第1会議室

◆内容 情報提供、懇談会

◆対象 本人、家族、経験者、支援者

●問・小林市社会福祉協議会 Tel 23・3466

生きづらさを抱える人の居場所に参加しませんか

不登校やひきこもりをはじめ、生きづらさを抱え立ち止まっている人、家族以外とのつながりが乏しい人などのための、家以外の安心安全な居場所です。ゆるやかにつながり、一緒に新しい人生を始めたいませんか。

◆日時 8月21日（日曜）13時30分～16時

◆場所 小林市社会福祉センター別館2階和室

◆対象 社会の中で生きづらさを感じている人

◆参加費 無料

●問・小林市社会福祉協議会 Tel 23・3466

ゲートキーパー養成講座を開催します

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。誰も自殺に追い込まれることのない居心地の良い小林市を目指し、ゲートキーパーについて学び、大切なのちを守るために、できることから始めませんか。

◆日程 9月9日（金曜）13時30分～16時30分

◆場所 小林市保健センター

◆講師 ヒューマン工房

◆代表 待木美奈子さん

◆内容 ゲートキーパーの役割、上

手話の聴き方と進め方

◆定員 30人程度

◆参加費 無料

◆申込方法 電話で申し込みください。

◆申込締切 8月19日（金曜）

●申・問・健康推進課 Tel 23・0323

児童扶養手当現況届の届出は忘れずに

8月は児童扶養手当現況届の届出期間です。届出がなかった場合、11月以降の手当の支給や医療費助成が受けられなくなります。また、ひとり親家庭医療費受給資格についても同様に更新手続きが必要です。

※対象者には別途案内文書を送付しています

※現在、所得制限により手当を受給していない人も届出が必要です

※届出が2年間提出されない場合は、時効により受給資格が喪失されます

◆届出期間 8月1日（月曜）～8月31日（水曜）※平日8時30分～17時まで

高次脳機能障がいをご存じですか

頭のケガや脳の病気（脳卒中など）の後、物忘れが増えた、新しいことが覚えられない、注意・集中力が続かない、発語や読み書きが上手くできない、怒りっぽくなった。このような状態で困りの人、もしかしたら高次脳機能障がいかもしれません。相談窓口気軽に相談ください。

◆受付時間 平日9時～15時30分

●問・県身体障害者相談センター Tel 0985 - 29 - 2556

人のうごき（小林市の人口）	
人口	42,706人（44、-485）
男	19,908人（28、-230）
女	22,798人（16、-255）
	19,221世帯（69、56）

令和4年7月1日現在現住人口（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	6月	累計	昨年
建物	0	6	-2
林野	0	3	±0
車両	0	1	+1
その他	0	4	-6
救急	175	1008	+69

交通事故発生状況			
種別	6月	累計	昨年
人身	10	61	-25
物損	73	404	+74
死者	0	4	+4
負傷者	11	65	-30
全国死者	1157		（昨年同月比 -41）

●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	8月21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	8月18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

8月21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 8月9日(火)
受付締切日 8月16日(火)

税・保険料の納付期限

※納期限は8月31日(水曜)です。

市県民税	2期
介護保険料	4期
国民健康保険税	2期
後期高齢者医療保険料	2期

これは何ごみ? 答え

ラジオ・CDラジカセなどは

『燃やせないごみ』

掃除機・ドライヤーと同様に、『燃やさないごみ』です。リサイクル品と間違えやすいので気をつけてください。電池は必ず外し、リサイクル品『乾電池類』で出してください。
※令和3年度改訂「ごみ分別虎の巻」の12ページをご参照ください。

●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
『よかとこ小林市』でも、まちの話
題や役立つ情報を発信中!



「よかとこ小林市」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
8	16	火	人権・なやみごと	市役所東館1階相談室
	23	火	人権・なやみごと	市役所東館1階相談室
9	1	木	人権・行政・なやみごと	野尻町保健福祉センター
	6	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

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 問 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) : 精神疾患で悩んでいる家族の「思い」を共有する集い
 - ☎毎月第2火曜 時 13時30分～15時30分
- ▼ひきこもり・こころの健康相談 : 毎月第2水曜
 - ☎毎月第4火曜 時 13時30分～15時30分
- ▼わかちあいの会(自死遺族のつどい) : 場 市民活動支援センター
 - ☎毎月第4木曜 時 13時～15時
 - 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	8月	9月
水流迫、東方1・2	2	1
真方1・2・3	1	2
南西2・3、通り町	3	5
南西1の西、南西4本町、新生町	4	6
南西1の東、種子田	5	7
北西1・3、緑町	9	8
北西2、坂元	10	9
西町1・2・3 南島田	8	12
仲町、永田町、後川内	16	13
細野2・3、南真方	17	14
細野1、南真方西	18	15
南真方東 上町・上町西	25	27
上町中、上町東 上町北	26	28
西堤、南堤	30	29
北堤	31	30
野尻地区(第3日曜)	21	18
須木地区(第4日曜)	28	25

今月のこれは何ごみ?

CDラジカセなど



「ラジオ・CDラジカセなど」
(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)	受付 9:00～11:30	小林市保健センター
赤ちゃん健康診査	8月25日(木)		
1歳6か月健康診査	9月1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	8月18日(木) 9月8日(木)		
歯っぴ〜教室(要予約)	-	-	
キッズフロア	9月7日(水)	受付 9:30～11:00	
もぐもぐクッキング(要予約)	8月17日(水)	受付 13:45～14:00 開催 14:00～15:00	

●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	8月	9月
野尻町保健福祉センター	16日(火)、23日(火)、30日(火)	6日(火)

●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)
8	25	木	まちの保健室	テナムビル2階 交流スペース	13:30～15:30
9	8	木			

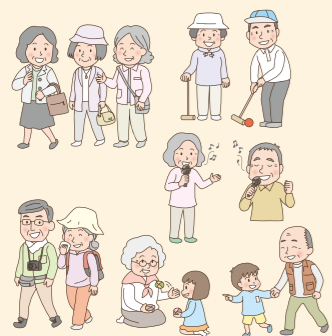
日曜祝日在宅当番医(原則として9時から17時)

月	日	曜	在宅医	電話番号
8	11	木	堀胃腸科外科医院	23-3988
			押川病院	44-1005
8	14	日	小林泌尿器科クリニック	25-0505
			整形外科前原病院	23-1711
			池田病院	23-3535
8	21	日	小林保養院	22-2836
			よしむら循環器内科クリニック	27-3339
8	28	日	くすもと内科クリニック	23-1115
			野尻中央病院	44-1141
9	4	日	上田内科	23-3377
			花田耳鼻咽喉科	24-5100

※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!

健康のために 社会参加を



高齢期になると、病気などで体が動きにくくなることから、外に出るのがおっくうになることがあります。外出頻度の低下は、身体の筋力低下、食欲低下、認知機能の低下や気分の落ち込みなどを引き起こすことに繋がりがねません。

これらを予防するには、日頃から食事や運動に気を付けることで、「からだの健康」を保つことはもちろんのことですが、「こころの健康」を保つことも大切です。

「こころの健康」は、社会とのつながりを持ち続けることが何よりも重要です。地域での活動や趣味を通じて、人と交流し、社会とのつながりをもつことで、認知機能の低下や気分の落ち込みを予防できると言われています。

社会参加を続けることで、自分らしくいきがいのある生活を送りましょう。

「通いの場」に参加しましょう

パワーステーション／茶のん場／e-カフェ など

小林市には、人と出会う場がたくさんあります。興味のある人は気軽に近くの包括支援センターや生活支援コーディネーターへ相談を

●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
・小林市社会福祉協議会 Tel 23-3466

【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

地域福祉の 目指すかたち



地域福祉とは

地域福祉とは、地域に住む、すべての人を対象とします。

高齢者や障がいのある方、子どもを含め、誰もが住み慣れた地域の中で心豊かに、安心して生活を送るために、地域住民や社会福祉法人、ボランティア、行政など、あらゆる機関が主体性をもって、協働し支え合い、助け合うという「共に生きる社会」をつくっていくことです。

ソーシャル・インクルージョンとは

「ソーシャル・インクルージョン」という言葉を聞いたことがありますか？直訳すると社会的包摂と訳され、全体をまとめる、包み込むという意味を持ちます。つまり、「全ての人が社会に参画する機会を持

ち、共に生きていくこと」を意味します。高齢者や障がい者、外国人や失業者など、社会的に弱い立場と言われる人々を排除するのではなく、社会の一員として包み支え合うという考えです。この考えは、持続可能な開発目標(SDGs)が大切にしている「誰一人取り残さない」という理念そのものです。

このソーシャル・インクルージョンの理念が小林市でも広がるといいですね。



【問】市社会福祉協議会(本所)：Tel 23-3466

仕事や家事などで忙しく、身体のことを後回しにしていますか

日本対がん協会の調査では、2021年上半期の5大がん(胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん)検診の受診者数は、新型コロナ流行以前の2019年同時期と比較して17%減少しました。がんに罹患する人の割合はほぼ変わらないと考えられるため、2019年と同じように検診や通院ができていれば発見できたがんが約9%あったと推測されます。

早期発見のポイントは、定期的に健(検)診を受けることです。

市の今年度のがん検診は6月1日から始まっており、対象者には、5月末に案内を送付しています。同封のピンク券には、該当の健(検)診項目に「○」と標記されていますので確認し、受診するようにしましょう。なお、今年度の無料対象者は次の表のとおりです。

Table with 3 columns: 年度内年齢, 胃がん検診, 大腸がん検診. Rows for ages 40, 50, 56, 60, 66.

Table with 3 columns: 年度内年齢, 子宮頸がん検診, 乳がん検診. Rows for ages 30, 36, 40.

※年度内年齢とは？ 令和5年4月1日時点の年齢のことで

元気の 知恵袋

がん検診を 受けましょう



↑受診対象者に郵送されるピンク券

お酒を正しく上手に楽しむ だれやめ通信

第8回

「お酒とうつ病と自殺の関係」

寄稿…(医)見松会 あきやま病院 福田貴博先生
※前勤務先(独法)国立病院機構 肥前精神医療センター

自殺まで深刻でなくとも、我々にも関係があります。アルコールの性質として、気持ちを落ち込ませる作用があります。気持ちが沈みがちな時に、うさを晴らそうと思ってお酒に頼ると、ますます気分が落ち込む悪循環になってしまいます。ですので、一人でのやけ酒はぜひ控えてください。



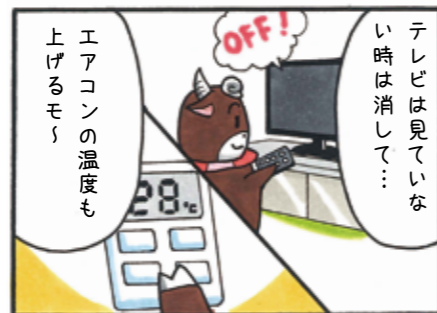
今回は、お酒とうつと自殺についての話です。2017年の日本の自殺者数は約2万1000人です。自殺した方の多くは、その直前にうつ病にかかっていたと言われます。

原因として2番目に多い病気がアルコール依存症です。さらに、うつ病の方は、約3割に飲酒問題があります。一方、アルコール依存症の方は、約4倍うつ病になりやすいのです。

自殺した方のご遺体からは、3割程度アルコールが検出されます。つまり、自殺する瞬間にお酒を飲んでいた方が3割いるということです。シラフであれば踏み止まれたかもしれないのに、アルコールが最後の一押しをしてしまうのです。

【問】㊤㊦ 健康推進課：Tel 23-0323

画：友安よーいち
第96話「節電」



ハッシンコバヤシ！！
特設ページ



▲さまざまな取り組みを行っています。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

梅雨晴間路上の脇にミミズはう (小林合歓の会 本田澄子)
向日葵や父似でいつか父であり (小林合歓の会 藤林伸岳)
雨前の牧草刈りや深夜まで (小林合歓の会 中園直子)
キックボード蹴り風切る児夏来たり (小林合歓の会 清本幸子)
生きたいと戦火の母子麦の花 (小林合歓の会 海蔵由喜子)
風となる鎮守の社の青葉木菀 (小林合歓の会 永田タエ子)
昭和一ケタの生き残りなりこの我は (佐枝記子)
鏡の中のしわもめでたし (長友正臣)
べぶぞっこん親子で綱引く連覇道 (家村昭文)
おめでとう億の金より子は宝家族の絆ここに有りけり (東脇哲郎)
夏草の強さ勝ち闘甲子園 (武ナミ子)
雨荒し日本列島おびやかしかし抜けたとおもいや日差又怖し

SUKU SUKU すくすく

多良陽菜乃ちゃん
令和3年11月21日生



すくすく募集中！

必要事項をメールで送信
いただくか、Google フォ
ームから入力してください。

- ◆必要事項
- ・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)



← Google フォーム
QRコード
※フォームからの申し
込みは Google アカ
ウントが必要です

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

<編集後記>

すきむらんどがリニューアルします。SUPやカヌーは、湖ならではの安定した環境で体験できるので初心者にもおすすめ。今年の夏はすきむらんどへ行きませんか (榎田)

市出身の蛙亭・イワクラさんのスペシャルPR大使就任式取材しました。会場となった宮崎空港には大勢の報道陣も詰め掛け、改めて4人の人気の高さに驚きました。(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



～児童書～



『すいかごろごろ』
ぶん：すとう あさえ
え：北村 裕花
発行：ほるぶ出版

～一般書～



『カレーの時間』
著者：寺地 はるな
発行：実業之日本社

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

市立図書館& TENAMU 交流スペース共催事業

親子教室

オリジナル図書カードづくり& TENAMU ラボ
自分で描いた絵や撮影した写真などを使ってオリジナル図書館利用者カードをつくりま



- ◆日時 8月27日(土曜) 10時～12時
 - ◆場所 TENAMU 交流スペース
 - ◆定員 10組(保護者同伴)
 - ◆参加費 無料
 - ◆持参するもの 鉛筆(2B以上)、絵つけセット(絵の具、クレヨン、色鉛筆など)、ティッシュ1箱、はさみ、のり
- ※事前申込が必要です(定員になり次第締切)
TENAMU 交流スペース TEL 22-1076

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



小林駅で夏まつりを開催！！

ここ数年コロナ禍でイベント行事が次々と中止になり、思い出を作る機会が減った方も多いのではないのでしょうか。

そのような中、ウィズコロナに合う小規模で安全性の高い祭りを目指して、8月に「シンこばやし夏まつり」を企画しました。小林市の賑わいと市民の皆さんの笑顔を創出するため、複数の団体と連携し祭りを実施する予定です。

キッチンカーや県内の餃子店の出店、日中には水鉄砲フェスやスーパーボールすくいなどの子ども向けのイベント、夜からは大人向けにビアガーデンとステージイベントを行います。KITTO 小林2階交流スペースでは、以前開催しご好評を頂いた

「KITTOCOOL」というお化け屋敷も開催します。

詳細は、弊社ホームページに掲載しますので、ぜひご覧ください。

なお、祭り当日は駅南公園周辺に交通規制が掛かりますのでご注意ください。

◆開催日時 8月11日(木曜・祝日) 12時～20時30分

※雨天時は野外イベントのみ中止。
KITTO 小林2階交流スペースで「KITTOCOOL」終了後、お化け屋敷 Bar を開催予定

◆交通規制
11時30分～21時30分

イベントの詳細や交通規制については、右QRコード(弊社ホームページ)を確認ください





日本神話の郷 **霧島岑神社**

小林市細野 (夷守) 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 **Avanti** 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」

糸水流畜産

TEL 0984-22-8686
定休日(日曜日)