

KOBAYASHI 6

No.207

市公式 LINE 友だち募集中♪

QRコードを読み取り、「追加」ボタンを押して登録完了です。登録後、ホームボタンから簡単な受信設定をすることで、あなたが必要な情報だけを受け取ることができます！



CONTENTS

- 04 生活支援のため商品券や給付金を支給します
- 06 新しい市議会議員を紹介します
- 08 今年度の区長さんを紹介합니다
- 10 特集／みんなですらにもう一歩

未来につなぐリサイクル

林
小人

『かるかや』総料理長
にいぼけんじ
新穂 賢治 さん

市政の動きトピックス

多様性を認め合う社会を目指して
誰もが安心して暮らせるまちへ
パートナーシップ宣誓制度導入



市は、パートナーシップ宣誓制度を施行しました。これは性的少数者で、パートナー関係にある2人の宣誓書を、市が受理したことを証明するものです。法的な効力はありませんが、生きづらさを抱えている人たちの不安軽減や、多様性を認め合う社会の実現を目指して導入しました。詳細は市ホームページ(右QR)を確認ください。



市役所などの公共施設に設置
東京 2020 大会のレガシー材で
ベンチ 20 基を製作



「東京 2020 オリンピック・パラリンピック」の選手村ビレッジプラザで使用され、レガシー(遺産)として返還された県産材を活用したベンチ20基を、市役所各庁舎などに設置しました。ビレッジプラザは全国63自治体が提供した国産材で建設され、宮崎県からも6つの自治体が「みやぎスギ」を提供。小林市からは野尻地区の市有林から294本のスギ丸太材を有償提供しました。

料理とともに須木ならではの情景楽しんで

「日本料理は四季なんです。食べた人が、またこの季節になったと感じてもらえる献立作りを受け継いできました」。自らの作る料理についてそう語る、すきむらんど「かるかや」総料理長の新穂賢治さん。

料理人の道に進む決意をしたのは中学生のとき。看護師の母が夜勤で不在になることが多く、自然と料理の楽しさを覚えた。

高校卒業後、京都の料理店で修行。働きながら料理の基礎を学ぶ修行の日々は、とても厳しいものだったと振り返る。

料理だけではなくさまざまな作法も叩き込まれ、29歳で料理長に。

その後、宮崎市内の有名ホテルでも料理長を長年務めた新穂さん。「新しいことにチャレンジしよう」と今年1月から「かるかや」で総料理長に就任した。

「ここでは風の音と鳥の声しか聞こえない。料理と併せて四季の移ろいなど、須木ならではの情景を楽しんでほしい」。実際に現地を訪れ、このロケーションは他にはないと感じ「かるかや」に来ることを決めた。

「かるかや」で提供する料理やデザートは、その季節に応じた旬の食材を使うことにこだわっている。

そうしたこだわりを支えるのは日々の学び。「普段から多様なジャンルのものを食べ、どのように取り入れられるのかを常にイメージしている」。今年で料理人歴41年目を迎えるが、常に研究を怠らない。

修行時代から変わらない料理一色の人生を「大変ではあるが苦ではない。私には料理しかないし、料理しかできない」。そう笑って話す新穂さんは、今日も真摯に「食」と向き合う。

3月に提供を始めた里山御膳。メニューは他にお子様プレートやうどんなどがあり、家族で味わえる。今後1泊2食付きのプランも提供予定とのこと

九州でも珍しい茅葺屋根が特徴の同店。料理を五感で感じることが出来る絶景のロケーションは、こだわりの詰まった料理の魅力を引き立てている



02 市政の動きトピックス

03 小林人
「かるかや」総料理長 新穂賢治さん

04 電気・ガス・食料品等価格高騰重点支援事業
生活支援のため商品券や給付金を支給します

06 新しい市議会議員を紹介します

08 今年度の区長さんをご紹介します

10 【特集】みんなでさらにもう一歩
未来につなぐリサイクル

12 【ミニ特集】
おかげさまで小林市文化会館は開館30周年

13 【ミニ特集】
大雨・台風前の防災チェック

14 こばやし Topics

16 おしらせ
新型コロナワクチン接種のお知らせ

20 暮らしのカレンダー

22 元気の知恵袋/ベジ活
やっぱ元気よか! / 社協タイムズ

24 ゼロカーボン豆知識/健幸のまちづくり
拠点施設整備つうしん/市長コラム

25 図書館からのお知らせ/こばまち便り

26 ハッシン info / Instagram & 広報こばやし

27 心の花びら / SUKUSUKU / こすも〜につき

今月の表紙
のじりローズフェスタ 2023



今月の表紙は、5月14日に開催された「のじりローズフェスタ」です。大塚原バラ園では、のじりばら愛好会が育てたバラ約30株が5月上旬ごろ見頃を迎え、立ち寄った人がスマートフォンで撮影するなどして楽しんでいました。(関連記事は15頁)

小林人
こばやしびと
Vol.114

給付金について(2万円)

●問=福祉課 TEL 23 - 0111

対象者

- ① 令和5年度住民税非課税世帯の世帯主
※世帯全員が非課税で、課税者に扶養されていない場合に限る
- ② 令和5年1月以降に家計が急変した世帯の世帯主
※予期せぬ理由で、住民税非課税相当の収入になった世帯が対象

手続き

申請が不要な人

過去に実施した住民税非課税世帯向け給付で本市が口座情報を把握している人は手続き不要で口座に振り込まれます

※対象者には振込先の口座情報などが記載された通知書が7月上旬以降に届きます

申請が必要な人

家計急変世帯や世帯員の令和5年度住民税課税情報が本市にない人など

申請期限

10月31日まで

申請方法

申請書に必要な書類を添付して福祉課に提出してください

支給時期

7月下旬以降順次支給

DVなどで避難中の方は、各窓口にご相談ください。

詐欺に注意!

絶対に教えない! 渡さない!

- 暗証番号
- 口座番号
- 通帳、キャッシュカード
- マイナンバー など

・給付のために市や国・県などがATMの操作のお願い、手数料の振込などをお願いすることは絶対にありません。

「怪しい!」と思ったら警察相談専用電話「#9110」か最寄りの警察署へ。

詳しい給付対象者、申請方法などは市ホームページを確認ください。



商品券取扱事業者

商品券は、「令和5年度小林市プレミアム付商品券」の取扱加盟店で使用できます

上記加盟店以外で商品券の取り扱いを希望する市内事業者は、6月30日までに下記窓口へ申し込みください

●申・問=小林市商品券運営協議会(小林商工会議所内) TEL 23 - 4121

電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援事業 生活支援のため

商品券 や 給付金

を支給します

電力、ガスなどのエネルギーや食料品などの価格が高騰していることで家庭での負担が増えています。こうした状況から、市では全世帯に「商品券」を、住民税非課税世帯等には「商品券と給付金」を支給します。

全世帯に **1** 万円分の商品券を給付
(1世帯当たり)

住民税非課税世帯等には **2** 万円の給付金を支給
(1世帯当たり) (上記商品券と合計で **3** 万円を支援)

⚠市住民基本台帳の世帯(令和5年5月1日時点)が対象です。

商品券について(1万円)

●問=企画政策課 TEL 23 - 0456

対象者

全世帯の世帯主
(住民税非課税世帯等を含む)

※本市の住民基本台帳の世帯
(令和5年5月1日時点)が対象

支給方法

手続き不要で、住民登録のある住所にゆうパックで商品券を送付します

※世帯主あてに送付

支給時期

7月下旬頃の発送予定

申請期限

不在などが重なり、商品券を受け取ることができなかった人は12月28日までに企画政策課に申請してください

有効期間

商品券受領日~12月31日



かねまつ いさお
金松 勲 (1期目) 須木麓区

小林の資源(人・モノ・文化・自然)を結集し、市民が安心して生活できる街を協働により構築すべきだと感じています。頑張ります。



おうりょうじ つよし
押領司 剛 (2期目) 細野1区

潜在能力を活かし、子ども達に優しく、改革を加速させ、市民一人ひとりが安心して住み続けられる小林を目指し取り組んでまいります。



きじま けんたろう
貴嶋 憲太郎 (2期目) 南西2区

2期目の議席をお預かりし、身の引き締まる思いです。人口減少・少子高齢化の影響による課題克服に向けた取り組みを提案します。



まいた しげはる
舞田 重治 (2期目) 西堤区

第1次産業活性化が小林を変える
第1次産業→第2次産業→第3次産業→福祉、医療、子育て支援の充実→豊かさの循環→不変の鉄則



おおさこ
大迫 みどり (5期目) 野尻1区

誰もが幸せを実感できる市政を目指し、市民目線で提案し、市政を厳しくチェック。憲法を守り生かした政治で平和と人権を守ります。



ながの まさみ
永野 雅己 (1期目) 南西1の東区

「あなたの声を市政へ！あなたと共に市政を！」の思いで今まで以上に住みよい豊かな小林市を実感できるように活動します。



ありき しょうご
有木 将吾 (2期目) 須木永田区

地域、市議会、行政と皆で力を合わせて可愛い子ども達にふるさとを残すための取り組みを全力で推進します。



まえだ たかひろ
前田 隆博 (2期目) 細野1区

2期目を迎えることができましたが、投票による当選となるのは初めてですので、初心を忘れず皆様に寄り添い、身近な議員を目指します。



たけうち りゅういちろう
竹内 龍一郎 (2期目) 南真方区

市民一人ひとりの声を大切に受けとめ、1期4年の経験を活かし、健康で生き生きとした住みよい小林のまちづくりに取り組みます。



はら かつのぶ
原 勝信 (4期目) 上町北区

小林の将来を真剣に考える子育て世代の代弁者として、急激に進む人口減少問題、子育て施策等の最重要課題に全力で取り組みます。



たかの よしふみ
高野 良文 (5期目) 南真方東区

5回目の当選となり、改めて原点に戻り、常に市民の代弁者として福祉の向上、住んでいて良かったと思われる小林市を目指します。

5月1日からの新しい

市議会議員

をご紹介します

4月23日、令和5年小林市議会議員選挙が行われ、市議会議員19人が決まりました。また、5月15、16日には臨時会が開催され、議長、副議長、各委員会の委員が決定。議長に選出されたのは3期目となる吉藤洋子議員で、県内初の女性市議会議員となります。各委員会の構成など、詳しくは8月に発行される議会だより「はなみずき」に掲載します。

※(掲載は議席番号順。敬称略。議員経歴期数は旧市町村からの通算。住まいの行政区を記載。)

副議長



かまた とよかず
鎌田 豊数 (4期目) 上町西区

誠実・真剣・即行動をモットーに、現場第一主義で市民の一人ひとりに寄り添い、さまざまな地域の課題の解決に全力で取り組んでまいります。



おがわ まこと
小川 真 (1期目) 南堤区

選挙で投票いただいた思いを重く受け止め、もっと誇らしい小林市になるように、身近なことからひとつひとつ取り組んでいきます。



のだ としのり
野田 利典 (1期目) 野尻6区

市民の皆様と共に考え、子育て環境や福祉サービスの充実、安全・安心で夢と希望が持てる魅力ある街づくりに努力してまいります。



はしもと りつこ
橋本 律子 (1期目) 坂元区

「憲法をくらしに生かそう」をモットーに頑張りたいと思います。皆さんの声を議会に届けるために、勉強しながら一生懸命働きます。

議長



よしふじ ようこ
吉藤 洋子 (3期目) 北西2区

二元代表制の下、議会の役割・責務を自覚し、市民生活が明るく健康であるよう、市民に寄り添い、信頼に値するように活動してまいります。



ほり けんじろう
堀 研二郎 (1期目) 西町3区

未来を見据え「いま」できることを一生懸命取り組んでまいります！一人ひとりの夢と希望が小林を輝かせる！！



のせ まこと
能勢 誠 (1期目) 坂元区

「住んで良かった！元氣なふるさと小林」を実現するため、市民参加型の政治を目指し、「よりよい場」で皆様の想いを紡ぎます。



まつみね ゆういち
松嶺 勇一 (1期目) 野尻2区

皆様の生の声をしっかりと聴いて市政へ届けます。子育て世代にも高齢者にも優しい小林にするため、問題・課題に全力で取り組みます。

6月定例会のご案内

- ◆開会日
6月12日(月曜) 10時～
 - ◆一般質問
6月16日(金曜) 10時～
- 誰でも傍聴できます。

ライブ配信は
コチラ↓



1年間よろしくお願ひします。

今年度の区長 さんを紹介しします

区 地方創生課 Tel.23-1148

 西町一区 ひご としたか 肥後 利隆 さん	 西町二区 まつがの やすひろ 松ヶ野 安博 さん	 西町三区 なかた てるあき 中田 照明 さん	 新生町区 おおさこ てるお 大迫 照雄 さん	 後川内区 こうだい いくお 幸田 郁雄 さん	 南島田区 わきもと せいぱちろう 脇元 政八郎 さん	 通り町区 たかはし いくむ 高橋 勇 さん	 緑町区 ふくどめ よしお 福留 良雄 さん	 本町区 おおつか あきお 大塚 明男 さん	 仲町区 おおやま のりあき 大山 範昭 さん	 永田町区 こみね ゆうじ 小峰 雄二 さん	 上町区 かきのぎ しんや 柿木 真也 さん
 上町北区 いずみ あきら 出水 晃 さん	 上町東区 さかいだに ただお 境谷 忠男 さん	 上町西区 にし まこと 西 誠 さん	 上町中区 みやはら よしろう 宮原 善朗 さん	 細野一区 しんみつ きよたか 新満 清孝 さん	 細野二区 こうつま よしお 高妻 賢士 さん	 細野三区 かりや みにお 仮屋 貴直 さん	 南堤区 いとう えいさぶろう 伊藤 榮三郎 さん	 北堤区 すいしゅ たくや 水主 卓弥 さん	 西堤区 おおうら たけみつ 大浦 竹光 さん	 水流迫区 ほり ゆきお 堀 由紀夫 さん	 東方一区 こうつさ ひとし 高津佐 一志 さん
 東方二区 おかほら りつこ 岡原 リツ子 さん	 真方一区 みなみしょうかん しろう 南正寛 史郎 さん	 真方二区 はしのくち こういち 橋ノ口 孝一 さん	 真方三区 こはら ひさお 小原 久男 さん	 南真方区 ひろみ まさおみ 広美 政臣 さん	 南真方東区 ひろみ のりひで 広美 教秀 さん	 南真方西区 なかやま としあき 中山 敏章 さん	 坂元区 なかしま のぶゆき 中島 信行 さん	 南西一の東区 ながの としひこ 永野 俊彦 さん	 南西一の西区 うえの さだとし 上野 貞敏 さん	 南西二区 おおやま たけこ 大山 竹子 さん	 南西三区 やまだ ひろし 山田 博 さん
 南西四区 しもおき ひでと 下沖 秀人 さん	 種子田区 たねだ まさる 種子田 勝 さん	 北西一区 なかむら よしひで 中村 義秀 さん	 北西二区 たにやま こういち 谷山 孝一 さん	 北西三区 きさねまき ゆきお 木佐真 幸男 さん	 麓区 やまだ えいいち 山田 英一 さん	 永田区 かわの ゆうじ 河野 雄二 さん	 原区 さいとう てるあき 齊藤 輝昭 さん	 中河間区 なかま まさみち 中間 正路 さん	 夏木区 ながい さだのぶ 永井 貞信 さん	 堂屋敷区 まえだ のぶし 前田 信志 さん	 下九瀬区 はしぐち せいじ 橋口 成二 さん

永年勤続者一覧(敬称略)

長年にわたり地域自治の発展と地域住民の生活向上に尽力された区長に、市から永年勤続感謝状が贈呈されました。

- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| みやはら よしろう
宮原 善朗 (上町中区) | たねだ まさる
種子田 勝 (種子田区) |
| おおうら たけみつ
大浦 竹光 (西堤区) | やまのくちまさかず
山ノ口 正和 (北西三区 前区長) |
| ながの としひこ
永野 俊彦 (南西一の東区) | おおはた こういち
大畑 孝壹 (野尻4区) |

 上九瀬区 かたぢ ちゆう 片地 忠雄 さん	 奈佐木区 こまき たつみ 小牧 達美 さん	 内山区 そのだ ともひろ 園田 友弘 さん	 野尻1区 きのした つねよし 木下 恒吉 さん	 野尻2区 ずし はるよし 圖師 春義 さん	 野尻3区 ながた こういち 永田 晃一 さん	 野尻4区 おおはた こういち 大畑 孝壹 さん	 野尻5区 あきひろ こういち 秋廣 浩一 さん	 野尻6区 たけはら しんいち 竹原 信一 さん
--	---	--	--	--	---	--	--	--

ごみ減量化・分別の成果はこんなところに！

最終処分場が大幅に延命化

建設当初

令和5年

12年間使用予定 → 32年間使用中

(平成3年～平成15年)

(埋立率 53.66%)

最終処分場は、平成3年の建設当初の計画では平成15年までの約12年間利用する予定でした。

しかし、ごみの減量化・分別の取り組みにより不燃物の埋立量が減少し、最終処分場を大幅に延命化することができています。

新しい最終処分場を建設するには多大な費用がかかります。また、環境への配慮や新たに設置す



不燃物を埋め立てる最終処分場の様子

る場所の地域住民の理解が必要となるなど、さまざまな条件をクリアしなければなりません。

今後も私たちがごみの減量化・分別に積極的に取り組むことで、さらに最終処分場を延命化することができます。

分別されたごみの行方



ごみ出しや分別で困ったら…

資源・ごみ分別アプリ「さんあ〜る」、市公式 LINE を活用ください！

資源・ごみ分別アプリ

分別方法を手軽に検索したり、資源やごみの収集日をお知らせする便利なアプリです。



App Store からダウンロード iPhone:iOS



GET IT ON Google Play Android

市公式 LINE

基本メニューの「ごみ・リサイクル」から「ごみ収集日定期配信設定」を選択。お住まいの地区を設定することで、収集日の前日・当日にお知らせします。

トーク画面で、ごみの分別検索もできます。



【特集】みんなでさらにもう一歩

未来につなぐリサイクル

市では、市民の皆さんに7種25品目のごみの分別をお願いしています。今回の特集では、分別の取り組みがどのような成果につながっているかをご紹介します。6月は環境月間です。この機会にもう一度リサイクルについて考えてみませんか。

●問＝生活環境課 Tel 23 - 8122

数字で見る小林のリサイクル

市民一人当たりのごみの排出量

平成12年度 766グラム / 1人・日 → 令和4年度 399グラム / 1人・日

ほぼ半分

小林市の家庭ごみのリサイクル率

平成16年度 19.9パーセント → 令和4年度 57.4パーセント

約3倍

ごみ分別の取り組みで高いリサイクル率を維持
小林市が全国でもトップクラスの家庭ごみのリサイクル率を誇っていることを知っていますか？
小林市の家庭ごみの排出量は、ごみの減量化・リサイクルの推進により、ピークであった平成12年度と比較して、令和4年度はほぼ半分となっています。
家庭ごみのリサイクル率は、市民の皆さんの分別の取り組みにより、平成16年のリサイクル率19・9割に対して、令和4年度は57・4割と、非常に高い水準ま

で上昇しました。
引き続き減量化・分別へのご協力をお願いします
ごみの減量化と分別を推進するで、二酸化炭素の発生につながるごみの焼却量を減らすことができます。また、燃やさないごみを減らすことは、最終処分場の埋立量を減らす（＝延命化する）ことにつながり、私たちや将来の世代への負担を減らすことにもつながります。
引き続きごみの減量化・分別へのご協力をお願いします



綺麗な地球を
将来の子どもたちへ
リサイクル品分別指導員を務めて今年で20年目になりました。
最近、近所の人と顔を合わせる機会も減ってきましたが、月1回のリサイクル収集は、地域住民同士のコミュニケーションの場にもなっています。
そのまま捨ててしまえばただのごみですが、分別することで資源として再利用することができます。
小さなことの積み重ねですが、将来の子どもたちに綺麗な地球を残すためにリサイクルに取り組むことが、私たちの重要な役割の一つだと思います。

大雨・台風前の 防災チェック

今年も大雨や台風の時季になりました。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！



停電に備えましょう！

普段から分電盤の位置を確認しておきましょう。通常、分電盤は玄関・台所・脱衣所・廊下の上部に設置されています。

また、強風で飛ばされる恐れがあるものは、あらかじめしっかり固定しましょう。

停電状況の問い合わせ先

停電情報の確認には、九州電力送配電株式会社の下記サービスを活用ください。

停電情報自動応答サービス

居住エリアの停電状況を自動音声で案内

☎ 0120-426-306

停電情報通知サービス for LINE

電気使用申込時に登録した携帯番号とLINEの登録番号が一致した場合に、自動停電・復旧情報を通知



▲詳細はコチラ

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。



単3電池が3本必要です！

非常時持ち出し品の中に予備の電池を準備しておきましょう。

なお、ラジオに電池を入れたままにしておくと、液だれにより故障の原因になります。定期的に交換しましょう。

暮らしに役立つ情報を無料で配信 小林市メール配信サービス

大雨や台風の時季に防災情報を素早く手に入れることができます。右QRを読み取って空メールを送付し、届いたメールのURLをクリック。利用規約を確認後、配信を希望する情報などを選択して登録完了です。



▲スマホ用 QR コード

受信設定で防災情報もお届け！ 小林市公式 LINE

市公式 LINE でも防災・防犯情報を受信できます。

ともだち登録後に基本メニューの受信設定を選択。欲しい情報から「防災情報」を選択して完了です。



受信設定はココから
友だち登録は、表紙のQRコードから！



おかげさまで 小林市文化会館は開館 30 周年

小林市文化会館は、平成5年1月12日に開館し、今年で開館30周年を迎えました。

市民の皆さんをはじめ、多くの方々に文化活動の拠点として利用されています。

文化会館では、市民の皆さんに優れた舞台芸術を鑑賞していただくために開館当初から自主文化事業を実施しており、令和4年度までに283回を数えました。

実施した事業は、市民音楽祭や芸能祭をはじめ、市出身者在住者によるコンサート（わのしづくFes.）や、吹奏楽、クラシック、ミュージカル、演劇、お笑いなど、ジャンルもさまざまです。

これからもアンケートなどで市民の皆さんの意見も伺いながら、舞台芸術を身近なものとして鑑賞いただけるよう努めていきます。



開館30周年記念公演

厚生労働省社会保障審議会特別推薦文化財
令和4年度児童福祉文化賞受賞作品



7月30日(日)
14時～15時50分
開場13時30分

開館30周年を記念し、人形劇団むすび座による大型人形劇「チト～みどりのゆびをもつ少年～」を開催します。

令和5年の九州での公演開催は、本市のみ。プロジェクションマッピングによる映像と音楽を組み合わせた迫力ある人形劇です。ぜひご家族でお越しください。

詳細は、おしらせ5月15日号や広報紙と一緒に配布するチラシを確認ください。

●問＝文化会館 Tel 23-7400



今後のイベント開催予定

今年度で日程が決まっている自主文化事業は以下のとおりです。

この他にも公演を開催予定です。詳細が決まり次第、市ホームページや広報紙などでお知らせします。

10月29日(日曜)
第46回市民音楽祭(市総合文化祭)

11月5日(日曜)
第61回市民芸能祭(市総合文化祭)

11月14日(火曜)
グランプリコンサート

令和6年
2月12日(月曜・祝)
宝くじ文化公演

地域住民が育てたバラ色鮮やかなのじりローズフェスタ 2023 開催



当日来場していた宮崎市在住の中村寛子さんは「初めて来たが、とても綺麗に咲いている。バラアレンジメントもできて嬉しい」と話していました

5月14日、道の駅ゆ〜ぱるのじり隣の大塚原バラ園で「のじりローズフェスタ 2023」が開催されました。のじりばら愛好会が育てた色とりどりのバラ約30株を見るため、市内外から多くの参加者が訪れました。会場は摘みたてのバラでブーケを作るバラアレンジメントやバラの接ぎ木講習会、ライブイベントなどで賑わいました。

魅力ある吉都線を目指し清掃活動

5月10日、JR小林駅で九州旅客鉄道株式会社とJR吉都線利用促進協議会が共同で清掃活動を行いました。市民や同社職員、市職員など約20人が参加。今年10月8日に迎える吉都線全線開通110周年へ向けて、沿線の草刈りや枝木の除去などを行いました。



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、「出の山ほたるまつり」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80人がホテル観賞遊歩道や出の山公園周辺の草刈りやごみ拾いを行いました。



タブレット活用で個別学習を推進 市教育研究センター研究員を委嘱

5月11日、市内小中学校の教職員20人に市教育研究センター研究員を委嘱しました。今年で創立40周年を迎える同センターは、市の教育の充実・発展を目的に活動。今年度は児童生徒に1台ずつ整備されたタブレットを活用し、一人ひとりの子どもに応じた個別学習を推進するための授業のあり方について調査・研究を行います。



研究員を代表して林政孝主任研究員（東方小）が「20人で連携・協力しながら調査研究を行い、市の教育施策の具現化を図りたい」と誓いました

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



野尻地区で調査員を務める榎屋寛さんは「高齢者の状態を確認する大切な役目。話し方や表情に注意して訪問したい」と話していました

5月10日・12日に、在宅高齢者訪問等調査員の委嘱状交付式が行われました。調査員は、全36人の市民ボランティアで構成され、市内の75歳、80歳、85歳の在宅高齢者を訪問。コロナ禍で活動の機会が減っている高齢者で、介護などのリスクがある人を早期に発見することで、状況悪化を防ぐための専門職による支援につなげます。

今年も収穫量・品質ともに高い水準 消費拡大へメロンとマンゴー贈呈



今年のメロン・マンゴーフェアは4月17日～5月5日に電話やインターネットで注文を受け付け。合わせて約1万ケースを売り上げました

5月12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。中岡部会長は「今年も予約注文での販売を行う特別企画販売を実施し、その売り上げは好調。対面販売も計画しているので、ぜひ多くの人に味わって欲しい」と話しました。

小中学校で活動するALTが表敬訪問

4月28日、市内の小・中学校などで活動するALT（外国語指導助手）が市長を表敬訪問しました。ALTは、児童生徒の外国語でのコミュニケーション能力向上と国際理解の推進を目的に活動。令和5年度は、5人のALTが市内で活動します。



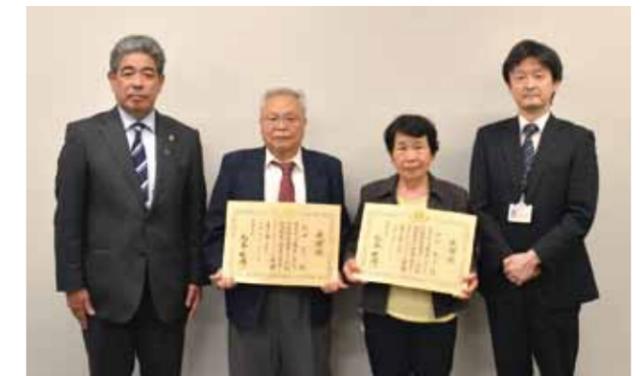
馬頭観世音祭で畜産業発展を祈願

5月8日、小林地域家畜市場内の保食神社で馬頭観世音祭が開かれました。畜産関係者など約120人が参加。尊い命を捧げた家畜に感謝し、家畜の無病息災と家内安全を祈願しました。馬頭観世音祭は古くから続く伝統行事で、市内各地でも行われています。



行政と住民のパイプ役として尽力 野田進一さん・内山民子さんに感謝状

4月28日、長年にわたり行政相談委員として活動した野田進一さんと内山民子さんに、総務大臣からの感謝状が贈呈されました。行政相談委員は、国や市などに対する要望・意見を住民から受け、問題解決の促進を図るために活動。野田さんは平成23年から12年間、内山さんは平成29年から6年間委員として尽力をされました。



野田さんと内山さんは「他の相談委員や周囲の協力で務めることができた。相談窓口があることをもっと知ってもらいたい」と話していました

あくまき作りや宝探しでGW満喫 たくさんの親子連れでにぎわう



小学1年の息子と参加した宮内悠次さんは「子どもが前日から楽しみにしていた。外で楽しめるイベントを開催してもらいありがたい」と話していました

5月3日、霧島岑神社であくまき作りの体験や、神社境内での宝探しイベントなどが開催されました。子どもたちにゴールデンウィークを楽しんでもらおうと細野まちづくり協議会（内村文彦会長）などが企画。イベントでは獅子舞の披露や、餅つき体験後はついた餅の振る舞いも行われ、たくさんの親子連れなどでにぎわいました。

募集

宮崎県防災士養成 研修(基礎コース)

地域の防災力向上を目的に、防災士養成研修(基礎コース)を開催します。

- ◆日時 7月30日(日曜) 9時30分～17時(9時受付)
- ◆場所 中央公民館大集会室
- ◆対象(全て満たす人)
 - 県内在住か在勤の人
 - 全ての講座に出席可能な人
 - 研修の目的を理解できる人
 - 日頃から防災に関わっている人
 - 今後地域の防災活動に貢献する意志や意欲がある人
- ◆受講料 無料
- ◆資格取得には、防災士資格取得試験受験料三千円、認登録料五千円が必要
- ◆申込方法
 - 申込用紙に必要事項を記入し、FAX、電子メール、郵送で申し込みください。
 - ※申込書のダウンロードや研修の詳細については県ホームページを確認ください
- ◆申込締切 7月20日(木曜)
- ◆申・問

・宮崎県防災士ネットワーク
〒880・0805
宮崎市橋通東3丁目1番11号
Tel 0985・55・0447
FAX 0985・55・0467
Mail kenbousai-shi-nw@cronos.oon.ne.jp

県ホームページ



介護相談員募集

- 介護サービスの質の向上と利用者の権利擁護を目的として介護施設を訪問し、利用者からの相談対応などを行う介護相談員を募集します。
- ◆任期 令和5年8月1日～令和6年3月31日
 - ◆活動時間
 - 月に数箇所訪問(2人1組)
 - ◆謝礼金 月額1万円
 - ◆募集人数 若干名
 - ◆応募要件
 - 自動車運転免許、自家用車を持っていること(自家用車での施設訪問のため)
 - 養成研修を受講できること
 - ◆応募方法
 - 履歴書(市販のもの)を郵送するか窓口へ提出
 - ※封筒に「介護相談員応募」

講座・催し

のじり生涯学習講座

大人のためのやさしいヨーガ&気功講座

- 気功を取り入れた独自の健康法で体をほぐしましょう。
- ◆日時(全て水曜)
 - 7月5日、7月19日、8月2日、8月16日、8月30日、9月13日 19時～20時30分
 - ◆場所 野尻庁舎2階大会議室
 - ◆参加費 500円
 - ◆保険料 150円
 - ◆定員 15人
 - ◆申込締切 6月21日(水曜)
- 消しゴムはんこ作り講座
- 自分だけのはんこを作りましょう。子どもはんこにも。
- ◆日時(全て木曜)
 - 7月6日、7月20日 14時～16時
 - ◆場所 野尻町保健福祉センター
 - ◆参加費 無料
 - ◆別途材料費必要
 - ◆定員 12人
 - ◆申込締切 6月22日(木曜)
- 【共通事項】

保健・福祉

地域包括ケア推進 サポーター養成講座

- 高齢者が安心して暮らせるまちづくりのため、通いの場の運営や、認知症支援の普及啓発、介護予防の運動指導などを行います。
- ◆日時(全3日間)
 - ①7月7日(金曜) 13時30分～16時
 - ②7月19日(水曜) 13時30分～16時20分
 - ③8月3日(木曜) 13時30分～16時10分
 - ◆場所
 - ①野尻庁舎2階大会議室
 - ②・③中央公民館

案内

来春入学予定者対象 就学相談会

- 小学校入学前に、子どものころやからだの健康、発達などに不安を感じている人のため、就学相談会を行います。
- ◆日時
 - ▼7月25日(火曜)、26日(水曜) 10時～16時
 - ▼7月27日(木曜) 10時～12時
 - ※応募多数の場合は7月28日(金曜)も開催
 - ◆場所 南小学校

- ◆募集締切 6月30日(金曜) 必着
- ◆選考方法 書類審査と面接
- ◆申・問・長寿介護課
 - Tel 23・1140
 - 〒886・8501
 - 小林市細野300番地

身体障害者補助犬 給付希望者募集

- ◆対象(全て満たす人)
 - 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
 - ・視覚障がい1級
 - ・肢体不自由1、2級
 - ・聴覚障がい2級
- ◆県が委託した施設で約4週間の訓練を受け、身体障害者補助犬(以下「補助犬」)を適切に利用し、飼育できる人
- ◆補助犬を使用することで就労等社会活動への参加に効果があると認められる人
- ◆費用
 - 補助犬の購入、訓練に要する費用は、県が負担します。
 - ※その他、訓練期間中の旅費、

ひとり親対象 調理師試験準備講習会

- ◆対象
 - 県内在住のひとり親家庭の母、父、寡婦の人で、調理の実務経験が2年以上あり、県内で10月に行われる調理師試験を受験する人
- ※講座全日程に出席できる人
- ◆日時
 - 8月19日(土曜)、20日(日曜) 9時～16時20分
- ◆場所 県総合保健センター大研修室
- ◆定員 先着20人程度
- ◆受講料 無料
- ※テキスト代は受講生負担
- ◆応募締切 6月30日(金曜)
- ◆応募書類
 - 所定の申込書、児童扶養手当かひとり親家庭医療費受給資格者証の写し
 - ※申込書は連合会ホームページ

- ◆申・問
 - 市子ども課窓口にあります
 - 県ひとり親福祉連合会
 - Tel 0985・22・4696
 - 〒880・0007
 - 宮崎市原町2・22
 - 宮崎県福祉総合センター内

小林市福祉タクシー利用券が利用できるタクシー会社

令和5年度利用券を利用できる会社は次のとおり

宮交タクシー Tel 23・3121	福祉タクシーきずな Tel 44・2707
三和交通 Tel 23・2131	福祉タクシーしづの Tel 090・7472・5198
こばやし交通 Tel 21・0550	福祉タクシーすみれ Tel 080・5792・5667
福祉タクシーひまわり Tel 23・6565	問=長寿介護課 Tel 23・1140

シルバー人材センター職員募集

- ◆募集人員 1人(資格:高卒程度)
- ◆給与 センター給与規定による(国家公務員行政職一表1級～4級)
- ◆申込方法
 - ハローワークの紹介状と履歴書を郵送するか窓口へ提出ください
- ◆申込期限 7月31日(月曜)
- ◆申・問=小林市シルバー人材センター事務局 Tel 22・2440
小林市細野 2239 番地 1

- ◆対象
 - 来春小学校入学予定の幼児
- ◆申込締切 6月23日(金曜)
- ◆申込方法
 - 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)に提出するか、学校教育課に提出
 - ◆申込用紙の配布先
 - 各提出先で受け取るか市ホームページからダウンロード
 - ◆その他
 - 相談日時は、後日、通知します。教育支援ファイル「絆」を持っている人は当日持参してください。
 - ◆申・問・学校教育課
 - Tel 23・0424

- ◆対象
 - ③物価高騰の影響を受け家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準となっている人
 - ※①は申請不要
 - ◆対象者(ひとり親世帯以外分)
 - ①、②いずれかに該当し、ひとり親世帯分の給付金を受給していない人
 - ① 昨年度実施した子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外分)を受給した人
 - ② 次の2つの要件を満たす人
 - ▼令和5年3月31日時点で18歳(特別児童扶養手当受給者の場合は20歳)未満の児童を養育する生計の中心者
 - ▼令和5年度住民税均等割が非課税の人か、物価高騰の影響を受け令和5年1月以降の家計が急変し、住民税非課税相当の収入となった人
 - ※①は申請不要
 - ◆支給額
 - 児童1人当たり一律5万円

※詳細はコチラ



◆申・問・子ども課
Tel 23・1278

その他

農振除外などの申請を受け付けます

◆ **受付期限** 6月30日(金曜)

◆ **申請書配布・申込窓口**
農業振興課／須木庁舎地域振興課／野尻庁舎地域振興課

◆ **変更申請の要件**
農用地(青地)を除外するときは具体的・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です。

● **申・問**
・農業振興課 Tel.23・0300
・須木庁舎地域振興課 Tel.48・3130
・野尻庁舎地域振興課 Tel.44・1100(代表)

農振除外などの変更申請の受付中断

市農業振興地域整備計画の見直しを令和5年度から令和7年度にかけて実施するため、令和6年度中の変更申請については受付を中断する予定です。

定です。
住宅の建築や太陽光発電施設の設置などを計画されている人で令和6年度中に着工予定の人は令和5年12月末までに申請をお願いします。

● **問**・農業振興課
Tel.23・0300

農地・農業用施設が被災した際にはすみやかに連絡を

豪雨や台風などで農地(田・畑)や農業用施設(農道・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週間以内に連絡してください。

◆ **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。

◆ **復旧する際の費用**
各農地と農業用施設の受益者へ負担が生じます。
※被災規模や被災金額に規定があります

● **申・問**

新型コロナウイルスは季節性インフルエンザと同じ5類感染症へ感染症に負けない健康習慣を!

●問=健康推進課 Tel.23-0323

5月8日から新型コロナウイルス感染症は、季節性インフルエンザと同じ「5類感染症」へ移行されました。しかし、新型コロナウイルス自体がなくなったわけではありません。

5類移行後の感染対策は、個人や事業者の自主的な判断に委ねられます。その場の感染リスクに応じたマスクの着脱や換気、3密の回避、手洗い、健康的な生活習慣の維持を心がけるなど、感染症に負けない健康習慣に努めましょう。

発熱などの症状が出たら…

受診する際の注意点

かかりつけ医やお近くの医療機関に**事前に連絡**し、不織布マスクを着用するなど、**感染防止対策を徹底**したうえで受診してください。

新型コロナウイルスに感染したら

0日目 (発症日※)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
発症後 5日間 を経過し、かつ症状軽快から 24時間 経過するまでの間は、 外出を控える ことを推奨					10日間 が経過するまでは、 マスク着用 や 重症化リスクの高い方との接触を控える ことを推奨					

受診する医療機関に迷ったときや療養中に体調が急変したとき

宮崎県新型コロナウイルス感染症相談窓口
☎ **0985-78-5670** (24時間対応)

新型コロナワクチン接種のお知らせ

●問=健康推進課(ワクチン接種担当) Tel.24-5007

令和5年春開始接種(5月~8月)

5月上旬までに「令和5年春開始接種」の対象者となる、65歳以上の全ての人に接種券を発送しました。春開始接種は8月までとなりますので、接種を希望する人は早めの接種をお願いします。

5歳以上65歳未満の人で基礎疾患がある、または重症化のリスクが高いと医師が判断した人は接種券発送の申請をすることで接種を受けられます。既に申請済みの方へは順次発送していきますので、お手元に届くまでしばらくお待ちください。

また、それ以外の人については、「令和5年秋開始接種」(9月から開始予定)での接種となります。詳細が決まり次第、随時広報こぼやしやメール配信サービス、防災ラジオ、市公式LINEなどでお知らせします。

コールセンター予約
☎ **0120-30-0759** (9時~18時 土日祝日含む)
※コールセンターの設置は6月30日まで

インターネット予約(24時間)
市ホームページ(右QRコード)から予約できます。



乳幼児接種(生後6カ月~4歳)
小児接種(5歳~11歳)

乳幼児接種・小児接種は引き続き実施しています。予約方法など、詳細は接種券同封のチラシを確認ください。乳幼児の接種券発行には申請が必要です。健康推進課(ワクチン接種担当)までお電話ください。

サンカクだより

「あなたらしさ」が大切にされる社会へ

6月23日~29日は
「男女共同参画週間」

突然ですが「男女共同参画」と聞いて、みなさんはどんな印象をお持ちでしょうか。男女平等? 女性活躍? 昨今の世の中の動きから、女性の地位向上を主張するもの、というイメージを持たれる方が多いかもしれませんね。

もちろん間違いではありませんが、広い意味で捉えるならば、いろんな人がいて地域が成り立っている、という前提に立てるといいます。目指すところは、性別や慣習にとらわれず「誰もが自分らしく生きていける地域づくり」といったところでしょうか。

そもそも人は、地域は、世界は多様なもの! 私が「自分らしく」、自分の大切な人が「その人らしく」生きていける。そんな地域に、人は「住み続けたい」「帰りたい」と願うのだと思います。

では「そのために何をしたらいいの?」男女共同参画の学びには、そのヒントがぎゅっと詰まっています。毎年宮崎市で開催されている基礎講座を、今年度は小林市でも一部受講できます。(7月開催)この機会に是非一緒にしませんか。

宮崎県男女共同参画地域推進員は県内に95名(うち小林市は1名)おり、男女共同参画の視点に立った普及啓発活動を行っています。

寄稿: 宮崎県男女共同参画地域推進員 くりや ひかり **栗屋 光**

建設課 Tel.23・0311
須木庁舎地域振興課 Tel.48・3130
野尻庁舎地域振興課 Tel.44・1100(代表)

◆ **届出できる資格・研修**
介護福祉士、介護職員初任者研修、介護職員実務者研修、旧ホームヘルパー養成研修1級・2級、旧介護職員基礎研修、生活援助従事者研修、入門的研修 など

● **問**・宮崎県社会福祉協議会
宮崎県福祉人材センター
Tel.0985・32・9740

出ること、各種研修の案内や資格試験の案内を受け取ることができません。

◆ **日時** 6月24日(土曜) 9時~17時

◆ **場所** 都城公証人役場

◆ **費用** 無料

◆ **内容** 遺言、相続、任意後見人契約、尊厳死宣言、賃貸借契約、金銭貸借契約、離婚給付契約などの公正証書作成に関する相談を受け付けます。

◆ **その他** 事前予約が必要

● **申・問**・都城公証人役場
Tel.0986・22・1804

休日無料公証相談

●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18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15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18日(日曜)



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(金曜)
受付締切日 6月15日(木曜)

税・保険料の納付期限

※納期限は6月30日(金曜)です。

市県民税 1期

介護保険料 2期

これは何ごみ? 答え

しょうゆボトル(密封ボトル)は『燃やすごみ』

キャップが外れず中身が洗えない密封ボトルは、プラマークが記載されていても「燃やすごみ」として扱います。ラベルは、はがしてプラスチック製容器包装で出してください。

※きれいに洗浄して汚れを取り除けば、プラ表記はプラスチック製容器包装、ペット表記はリサイクル品として出せます

●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
6	13	火	人権・行政・なやみごと	市役所東館1階会議室4
	20	火	人権・なやみごと	市役所東館1階会議室4
7	4	火	人権・行政・なやみごと	須木総合ふるさとセンター
	6	木	人権・行政・なやみごと	野尻町保健福祉センター

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)

月・水・金 21:00～(翌朝)4:00
日・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

▼アルコール家族教室(アルコールで悩む本人・家族)

☎ 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)

☎ 毎月第4木曜 時13時～15時

小林こすもす家族会

精神障がい者とその家族の悩み

や思いを一緒に話しませんか

☎ 毎月第2水曜

時13時30分～15時30分

場)市民活動支援センター

☎ 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	4
真方1・2・3	2	3
南西2・3、通り町	5	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	10
北西2、坂元	9	11
西町1・2・3南島田	12	13
仲町、永田町、後川内	13	12
細野2・3、南真方	22	21
細野1、南真方西	23	25
南真方東上町・上町西	27	26
上町中、上町東上町北	28	27
西堤、南堤	29	28
北堤	30	31
野尻地区(第3日曜)	18	16
須木地区(第4日曜)	25	23

今月のこれは何ごみ?



「しょうゆボトル(密封ボトル)」(答えは左のページ)

すこやかカレンダー こども課 Tel 23-4319

●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	6月15日(木)		
1歳6か月児健康診査	7月6日(木)	※個別に案内しています	
3歳児健康診査	-		
歯っぴ〜教室(要予約)	6月13日(火)	受付 13:00～13:30	
キッズフロア	7月5日(水)	受付 9:30～11:00	
もぐもぐクッキング(要予約)	6月21日(水)	受付 13:45～14:00 開催 14:00～15:30	

●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	13日(火)、20日(火)、27日(火)	4日(火)

●健康相談

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月22日	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月11日	日	園田病院	22-2221
		高崎皮膚科医院	22-8521
6月18日	日	榎内視鏡内科医院	22-2819
		整形外科押領司病院	22-3131
6月25日	日	柎山医院	22-2503
7月2日	日	ほりファミリークリニック	23-3988
		押川病院	44-1005
		小林泌尿器科クリニック	25-0505
7月9日	日	整形外科前原病院	23-1711

やっばい

元気がよか！

小林市短期集中予防サービス事業を活用してみませんか

地域包括支援センターでは、「総合事業対象者」、「要支援1」、「要支援2」の認定を受けている方を対象に、小林市短期集中予防サービス事業を活用した支援を行っています。

運動面でお悩みの方（通所型サC運動機能向上）

専門職がいる事業所に通って指導を受け、運動します

■期間 3カ月（週1～2回の通所）

■費用 3カ月で1,500円



今年2月から「通所型C運動機能向上」を利用中のYさん

趣味はゴルフです。プレー中に歩きで他の人から遅れるようになったため、足を鍛えようと事業を活用しています。

一人では長続きしない運動も、先生の指導や周りの声掛けがあることでがんばれます。現在2カ月目ですが、疲れやすさがなくなり、歩くのが楽になりました。

事業の詳細は、お近くの地域包括支援センターに問い合わせください

■小林市地域包括支援センター Tel 25-0707

■小林市西部地域包括支援センター Tel 27-2552

■のじり地域包括支援センター Tel 44-2271

栄養面でお悩みの方（訪問型C栄養改善）

管理栄養士が自宅に訪問し、栄養について指導します

■期間 3カ月（月1～2回の訪問）

■費用 3カ月で1,500円



「訪問型C栄養改善」で利用者を訪問している管理栄養士の谷山さん

ご自宅に管理栄養士が訪問し、栄養状態に合わせてご自身で栄養改善ができるように、間食や食事の時間、間食の量や選び方、食事の組み合わせ方、作り方などアドバイスします。

一人では難しいことも、誰かが寄り添うことで改善できることもあります。こころも体も元気に過ごすには、毎日の食事が何より大事です。

福祉情報をお届けします

社協タイムズ

地域に暮らす一人ひとりが主役

地域でみんなが安心して生活できる社会へ

地域に隠れた小さな困りごと、地域に住むいろいろな人の目を通すことで見つけ出すことが可能になります。また、地域で支え合えることができれば、助け合うことで解決することがあります。

地域福祉は住民一人ひとりが主役

「地域」という言葉が増えるだけで、福祉がより身近なものになったような印象を受けませんか？

地域福祉ってなに？

皆さんは「福祉」という言葉で何をイメージしますか？

福祉はみんなが安心して生活できるようにすることを目的としています。

ここに「地域」という言葉を付け足してみましよう。すると、「地域で暮らすみんなが安心して生活できるようにすること」となります。

「地域」という言葉が増えるだけで、福祉がより身近なものになったような印象を受けませんか？

地域福祉座談会でも支え合う小林市へ

社会福祉協議会では市民の皆さんと一緒に、地域の魅力や資源、地域が抱える困りごとを考える場として地域福祉座談会を開催しています。

ぜひ参加いただき、ともに支え合う小林市を築いていきましょう！

問 小林市社会福祉協議会 Tel 23-3466



ハチ・マル・ニイ・マル 8020 運動

80歳になっても、自分の歯で食べる楽しみを



元気の知恵袋

●問=健康推進課 Tel 23-0323

80歳になっても20本以上の歯を保とう

ハチ・マル・ニイ・マル 8020運動は、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動のことです。

20本以上の歯があれば食生活に満足できると言われており、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」という願いを込めてこの運動が始まりました。

食べたいものをおいしく食べられる幸せは、何ものにも代えられません。

6つの習慣でむし歯・歯周疾患予防

歯を失う主な原因は、むし歯と歯周疾患です。

予防するには「よく噛んで食べる」、「おやつは時間を決める」、「食事をしたら歯を磨く」、「フッ化物の応用（歯磨き粉、フッ化物洗口、フッ化物塗布）」、「定期的に歯科検診を受ける」、「早めの治療」が有効だとされています。

むし歯・歯周疾患予防の習慣

- よく噛んで食べる
- おやつは時間を決める
- 食事をしたら歯を磨く
- 「フッ化物の応用（歯磨き粉、フッ化物洗口、フッ化物塗布）」
- 定期的に歯科検診を受ける
- 早めの治療

自分の歯を守ることで健康寿命を延ばす

定期的な歯科検診の結果で治療が必要となった人は早めに治療し、自分の歯を失うことがないようにしましょう。

いつまでも自分の歯を残すことで、おいしい食事がとれ、スムーズにコミュニケーションができることができます。そのことが身体の健康と心の健康につながり、健康寿命（健康的に生活を送ることができる期間）を延ばすことにもつながります。

1日350gの野菜摂取でベジ活！

健康のために、必要な野菜の量は1日350g。しかし、宮崎県民の野菜摂取量は平均278gと約100g不足しています。毎日の生活に野菜を100gプラスして、健康な毎日を送りましょう！

問 健康推進課 Tel 23-0323

みんなで朝ごはんを食べよう！

市内の小学5年生・中学2年生を対象にしたアンケートでは、朝食を毎日食べる人がほとんどでしたが、食べないと回答した人も数人いました。また、1人で朝食を食べることがある人が、小学生で15.4%、中学生で26.7%でした。

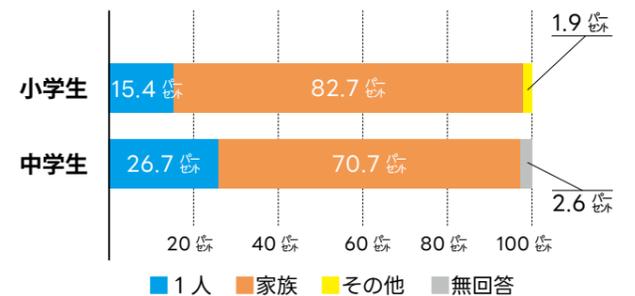
朝食を食べることで、体温が上がり、内臓が目覚め、午前中の活動のエネルギーとなります。朝食を欠食すると空腹状態が長くなるため、昼食を食べた時に血糖値が急激に上がり、からだへの負担が大きくなってしまいます。

朝食を何も食べていない人は、まずはおにぎりや牛乳、果物などから始めてみませんか？

また、朝の時間は忙しさもありますが、誰かと一緒に食べることで、食事がおいしく、楽し

朝食は誰と食べますか？

【参考】小児生活習慣予防健診アンケート結果



く感じられます。知識や話題が増えるなどのメリットがあるようです。

幼児健診などでお話していると、朝食を食べない保護者も増えているようです。健康こぼやし21（第二次）でも、共食の増加を目標にしています。大人も子どもも朝食を一緒に食べる習慣をつけましょう。

図書館からのお知らせ

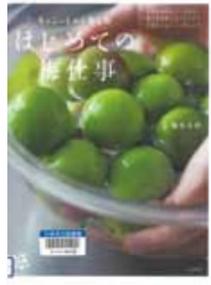
★新刊本の入荷
は毎週土曜

～児童書～



『りすとかえるのあめのたび』
作：うえだ まこと
発行：BL出版

～一般書～



『ちよこつとから楽しむはじめての梅仕事』
著者：榎本 美沙
発行：山と溪谷社

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

七夕のおはなし会とハーブ演奏を楽しんだ後、願いごとの短冊を笹の葉に飾りませんか。

- ◆日時 7月2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 60人 ◆参加費 無料
- ◆内容 絵本読み聞かせ、笹の葉の飾りつけなど
※必ず事前に電話かカウンターで申込みください

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16日（金曜）～7月4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

健康のまちづくり拠点施設整備 つうしん

健康づくり機能と子育て支援機能について

今回は、体育館と複合化する「健康づくり機能」と「子育て支援機能」についてお知らせします。

多目的室

健（検）診やダンス・ヨガなどの軽運動での利用や、併設する体育館で大規模大会を開催する際のウォーミングアップ会場としての利用など、多様なニーズに応えます。

子育て支援センター

子育て世帯の交流、屋内遊び場、相談室、事務所スペース（兼ファミリー・サポート・センター事務所）を設置します。

診察室

診察室は、プライバシーを重視して2部屋設置します。体育館で大会やイベントがある場合は医務室となります。

クッキングスタジオ

調理実習にも対応可能な調理台（3台程度）を設置し、食育講座や教室などに利用可能です。

赤ちゃんルーム

子育て世帯が利用できるおむつ替え台、授乳室（2部屋）、給湯設備を備えたスペースを設置します。



●問=建設課 Tel 23-0311

Carbon豆知識

市は2050年までに二酸化炭素の排出量実質ゼロを目指す「ゼロカーボンシティ」を宣言しています。

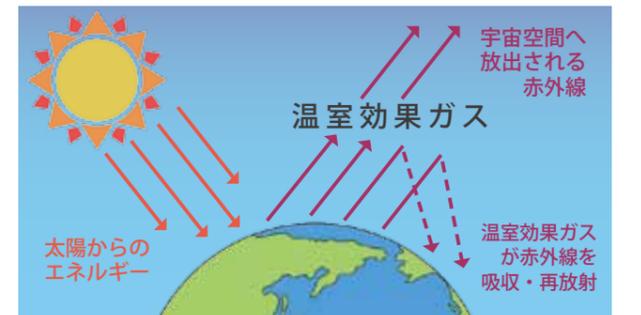
温室効果ガス

温室効果ガスは、地球が太陽光を宇宙へ照り返すとき、その赤外線（熱）の多くを吸収し、再び地球へ放射することで地球を温めています。

主な温室効果ガスに、水蒸気、二酸化炭素、オゾンなどがあります。ただ、人為的な要因で増加しているとされる温室効果ガスで、温暖化の能力や大気中の濃度も考慮したとき、温暖化の影響の大きさは二酸化炭素、メタン、一酸化二窒素の順になるとされています。

脱炭素の取り組みでは、温室効果ガスは悪者と思われがちですが、気象庁によると温室効果ガスが全くなければ、地球は氷点下19度となるため、私たちが生きていくうえで一定量必要なものです。

温室効果ガスのバランスを保つには何ができるか、一人ひとりが考えることが大切な時代になっています。



●問=生活環境課 Tel 23-8122

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



父の日イベントを開催

今年も5月7日に母の日のイベントを開催し、たくさんのお客様にご来場いただきました。6月は父の日があるということで、6月17日（土曜）に、「まちなか父の日」K.I.T.O.想いは伝わる」を開催します。専用の紙にお父さんの絵を描いたり、思い出の写真を差し込んで、簡単に作れるオリジナルタンブラー作りのイベントです。世界にひとつだけの特別なタンブラーをお父さんにプレゼントして、日頃の感謝を伝えてみませんか？ ※6月5日に情報公開・予約開始予定です ※詳細は弊社ホームページを確認ください

北きりしま田舎物語推進協議会会員募集中！

北きりしま田舎物語推進協議会では、一緒に活動していただく仲間を募集しています。小林・えびの・高原の3市町で活動しており、自宅環境を活かした民泊や農業体験、田舎暮らし体験でお客様を受け入れ、地域の魅力発信を行っています。教育現場でも、農業・食・命の大切さを学べる人気で、今後は海外のお客様も期待できます。もちろん、収入も得られます。一緒に地域の魅力発信、活性化のため活動しましょう！興味のある方は、ぜひ問い合わせください。 ●問=北きりしま田舎物語推進協議会 TEL 22-3020



コロナ禍が落ち着き、今年の大規模連休は、多くの人が出でにぎわっていました。一方で、全国的に地震が多発しています。石川県能登地方でも大きな地震が発生しました。姉妹都市である能登町は震度5強を観測。早急に被害状況等を問い合わせましたが、大きな被害はなかったとの報告を受け、安心したところです。しかし、隣接する珠洲市においては、大きな被害が発生しました。能登町を訪問した際には、珠洲市内も視察させていただいた縁があります。被害に遭われた皆様にお見舞い申し上げますとともに、早期の沈静化と復興を祈ります。これから梅雨や台風のシーズンになります。昨年の台風14号による被害は記憶に新しいところです。今一度、各家庭におきまして、防災への備えの確認をお願いいたします。災害発生後は一刻と状況が変化しますので、最新の情報を知り、避難などの行動に移すことが重要です。

皆様には、ぜひ市の公式LINEを登録し、いつでも情報を入手できるようお願いします。自分や大切な人を守るための備えとして。とがとでも重要です。市では、新たに公式LINEを始めました。防災メールやラジオに加えて、新たな情報伝達手段として積極的に活用してまいります。

宮原市長のコラム

「信念を貫く」

Check!
Volume.25

市公式LINEを活用し
防災情報を





霧島岑神社

日本神話の郷

6月1日
ハーバリウムから風鈴へ
6月30日(10時30分～)
夏越の祓え

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

九州355インテリアグループ ●営業時間：朝8時～夜7時

(有)やすかた豊ふすま店

小林店 〒886-0007 小林市真方384-10
TEL 0984-22-4566
FAX 0984-27-4566

都城三股店 〒889-1914 三股町蓼池字前ノ村4178
TEL 0986-36-3820
FAX 0986-36-8621

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)

MIYAUCHI (有)宮内葬儀社

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

倉菌牧場直営店
beef kurazono

変わらぬおいしさ、更なるおいしさ・・・
ハレの日はビーフックくらそので。
※ご予算に応じて8,000円～ご予約賜ります。
TEL 0984-24-1515
E-mail info@beef-kurazono.com

目と耳の健康を守るために、当店の専門員が
あなたに合ったメガネと補聴器をご提案します。

メガネ と 補聴器

メガネの光学堂
小林補聴器センター

小林市本町102 本店:☎0984-23-3036 本町店:☎0984-23-7535

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・随時見学可

☎23-5653/Fax22-5142
〒886-0003 小林市堤3727番地1
<http://wada-clinic.or.jp/> 和田クリニック

**太陽光発電
用地募集中**
(1000㎡～2000㎡)

農地 山林 宅地跡 休閑地

ご連絡の際に地番をお伝えいただくと、
確認がスムーズになります

株式会社 西日本ケイエス ☎0120-38-5570
熊本県熊本県区江崎2丁目22-7 (営業時間)10:00～17:00 [祝日休]

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>

広報こばやしでは、収入確保対策として有料広告を掲載しています。
広告内容は市が推奨するものではありません。掲載している広告の内容などへの問い合わせは、直接広告主へお願いします。