

広報こばやし

みんなであそぶ 笑顔あふれる じょじょんよかところ 小林市

2023.JUL

KOBAYASHI 7

No.208

泥んこ田植え体験!!

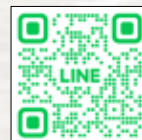


【特集】

歩こう、
健幸への道

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!



市政の動きトピックス

未来を担う子どもたちのために
株式会社ミヤザキが
西諸2市1町へ約1億円を寄付



株式会社ミヤザキ（山之上道廣代表取締役）は、教育振興に役立ててほしいと、西諸2市1町へ1億800万円（小林市へは6300万円）を寄付しました。5月26日の感謝状贈呈式で、山之上代表は「これからの担う子どもたちに、西諸を盛り上げてほしい」とあいさつ。寄付金は教育環境の充実のため、市内小・中学校の電子黒板や乗用草刈機、図書などの購入費に充てられます。

活用にはメリットだけでなく注意点も
対話型AI「チャットGPT」
東大先端研と連携し職員研修



5月24日、日本の人工知能（AI）研究の第一人者、東大次世代知能科学研究センターの松原^{まつばら}ひとし教授を招き、対話型AI「チャットGPT」についての職員研修を行いました。松原教授は「不正確な情報が混ざる場合や、情報漏洩の恐れなど欠点はあるが、便利なものなので今後普及していくだろう」と見通しました。市では、今後も業務に活用できるかの検討を続けていきます。

- 02 市政の動きトピックス
- 03 PICK UP TOPICS
吉野北人さん×ハッシンコバヤシ!!
- 04 【特集】
歩こう、健幸への道
- 12 こばやし Topics
- 16 おしらせ
- 20 暮らしのカレンダー
- 22 教育委員会からのお知らせ
- 23 きずな協働体通信
- 24 ゼロカーボン豆知識
だれやめ通信
健幸のまちづくり拠点施設整備つうしん
- 25 図書館からのお知らせ
すきむらんど NEWS
- 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

米作りの工夫と苦勞を学ぶ田植え体験



今月の表紙は、6月13日に西小林小学校が実施した「田植え体験」の様子です。PTA やJA こばやし青年部の協力のもと、田植え、稲刈り、脱穀、販売までを一貫して行います。児童は泥だらけになりにながらも、笑顔で丁寧に植えていました。



吉野北人さんが市の魅力を伝えるプロモーション事業スタート

小林市出身で、こばやしスペシャルPR大使の「THE RAMPAGE」吉野北人さん（株式会社LDH JAPAN）と連携したプロモーション事業がスタートしました。

第1弾は、吉野さん主演の動画制作。スマートフォンでの視聴に適した縦型の動画で、1本15秒〜20秒程度の短い作り。吉野さんが自然体で小林市の魅力を伝えるもの、自撮り風で魅力をレポートするもの、彼女目線でデート気分が楽しめるものなどの計15本。

6月10日から市公式SNSで順次公開中。1本目の「#星に包まれる篇」は公開から1週間で196万回

以上閲覧され、全国放送のテレビ番組やインターネット記事に取り上げられるなど、マスメディアやSNSで反響を呼んでいます。

今後、動画と連動したさまざまなキャンペーンを実施予定。動画をさらに楽しむSNSキャンペーンや、動画にちなんだ特産品などを都市部で販売する期間限定ショップの設置、ロケ地巡りで地域周遊を促す企画などを準備中。小林市の魅力発信を図ることで、本市の関係人口の創出や認知度向上などを目指します。

▼吉野さん関連プロモーション詳細はコチラ！



市の魅力がぎゅっと詰まった15編の一部をご紹介します。画像は左から、仲町を散策する「#夜もワクワク篇」、地元の人と会話をする「#じょじょんよかところ篇」、小林市産宮崎牛に舌鼓を打つ「#和牛の聖地篇」、すきむらんどの大つり橋で大自然を感じる「#自然が呼んでる篇」、イチゴとマンゴーのパフェを食べる「#フルーツまみれ篇」の一幕。



Check!

例えばこんな +10

+10 する簡単な方法は歩くこと

10分間は
歩数で 1000 歩

エレベーターより
階段を選ぶ

仕事や家事の合間に
ストレッチ

テレビを見ながら
「ながら筋トレ」

※ロコモティブシンドローム。骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下により転倒・骨折しやすくなること。自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態

厚生労働省によれば +10 (プラス・テン) に取り組むことで、「死亡のリスクを 2・8 割」、「生活習慣病発症を 3・6 割」、「がん発症を 3・2 割」、「ロコモ (※)・認知症の発症を 8・8 割」低下させる可能性があるとされています。

また、1年間継続すると、体重 1・5kg^ロ〜2kg^ロ減の効果が期待できます。

※ロコモティブシンドローム。骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下により転倒・骨折しやすくなること。自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態

今よりも10分多く体を動かす +10 (プラス・テン) のススメ

今より10分多く体を動かすといっても、身構える必要はありません。

いきなり10分間体を動かそうとするのではなく、「歩ける距離は車を使わず歩いてみる」、「テレビを見ながら筋トレ・ストレッチ」、「毎朝ラジオ体操」など、自分でできることを積み重ねて、無理なく取り組むことが大切です。

運動不足で、日本で年間約5万人が亡くなっている。そんな衝撃的な調査があるのをご存じですか？

厚生労働省によれば、リスク要因別の関連死亡者数は、「喫煙」、「高血圧」に続き、「運動不足」が3番目の危険因子。

運動不足などで内臓脂肪が蓄積し、高血圧や脂質異常症 (※) など複数の生活習慣病を合併すると、全身の血管の動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高まってしまいます。

※血液中の脂質の値 (悪玉コレステロール・善玉コレステロール・中性脂肪) が基準から外れた状態

健康な体を保つために運動が不可欠

【特集】

歩こう、健幸への道

健幸とは「健康」で「幸せ」、そしていきがいを持ち、自分らしく毎日いきいきと暮らすこと。そのためにはまず、少しでも長く健康でいることが大切です。

今回の特集では、歩くことを中心に「健幸」へと続く道を探します。

●問=健康都市推進室 Tel 23-0456

65歳を過ぎたらやせ過ぎにも注意!

あなたのBMI (身長と体重からみる体格指数) は?

体重の変化は、健康状態を把握するための重要な指標のひとつ。BMIは体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m) の値で、肥満度を表す指標です。下の早見表で、身長と体重が変わるところがあなたのBMI。

65歳以上でやせ過ぎている人は、「フレイル (心身の働きや社会とのつながりが弱った状態)」の危険性が高くなります。フレイル予防には、「バランスよく栄養をとる」、「社会参加」に加えて、「運動 (+10)」が効果的です。

あなたのBMIは

= 体重 ÷ 身長 ÷ 身長
(kg) ÷ (m) ÷ (m)

65歳~74歳のBMIの目標値

21.5 ~ 24.9

		体重 (kg)											
		35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
身長 (cm)	140	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41	43	46
	145	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38	40	43
	150	16	18	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40
	155	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37
	160	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35
	165	13	15	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33
	170	12	14	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31
175	11	13	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29	
180	11	12	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	

18・5未満はやせ (低体重) 25以上は肥満



家計・将来世代への負担を減らすため 特定健診を受診しましょう

国民健康保険に加入している人の医療費の窓口負担は、小学校入学前までが2割、69歳以下が3割、70歳以上が2割（現役世代並みの所得者は3割）で、それ以外は保険税を財源とした県からの交付金で賄われています。

市の国保の1人当たりの医療費は、年々増加傾向にあります。

特定健診を受診して病気を早期発見・治療することは医療費の抑制につながります。これは家計への負担を減らすだけでなく、将来世代への負担を減らすことにもつながります。

市内国保の被保険者一人当たりの医療費
(令和4年3月～令和5年1月)

437,467円

※県内26市町村で5番目の高さ

個別健（検）診と集団健（検）診の どちらかを選べます

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6年1月31日**

※12月～1月は医療機関が混雑するので注意

集団健
(検)
診

インターネットで予約
(24時間)



電話予約 (9時～17時)

※土日祝日除く

健康推進課

☎ 23-0323

実施期間 **7月7日～令和6年1月23日**

※実施日は同封の日程表を確認ください



特定健診・がん検診で
知ることから始めよう

健幸に生活するためには、まずは自分の体について知ることが大切。市では、国民健康保険加入者で40歳～74歳を対象に特定健診を、市民を対象に各種がん検診などを実施しています。対象者には5月下旬に案内を送付しています。健（検）診の内容や予約方法などの詳細は、対象者に送付している「特定健診受診券」、「あなたが受けられる健（検）診一覧」、「健（検）診の受け方」のチラシを確認してください。

約1万円の検査を無料で受けられる！

40歳を越えたら年に1度の特定健診

特定健診は、生活習慣病の要因になる血管の老化（動脈硬化）を進行させるメタボリック・シンドローム（メタボ）の予防・改善を目的に実施されます。

健診結果で生活習慣病のリスクがあった人には、特定保健指導として、管理栄養士・保健師が一人ひとりにあわせてサポートします。

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)

Check!

通院中の人でも受診できる！
まずは病院に相談しましょう

市の特定健診対象者約8千人のうち、約25%の人が「通院中」かつ「健診未受診」。

かかりつけの病院で特定健診を受診できる場合があります。まずは病院に相談してみましょう！

健（検）診を受けていますか？

健康推進課 保健師 川原真砂子主幹

自覚症状が現れにくい、そんな病気が少なくありません。メディアなどでいろいろな健康情報が飛び交っていますが、まずは健（検）診を受けて、「自分の体を知ること」が健康づくりの第一歩。特定健診、がん検診を受けない理由に多いのが「知らなかった」、「時間が無い」というもの。この機会にぜひ健（検）診の受診をお願いします。受診後に、データの看法や生活改善についての相談がありましたら、ぜひ健康推進課の保健師・管理栄養士にご連絡ください。

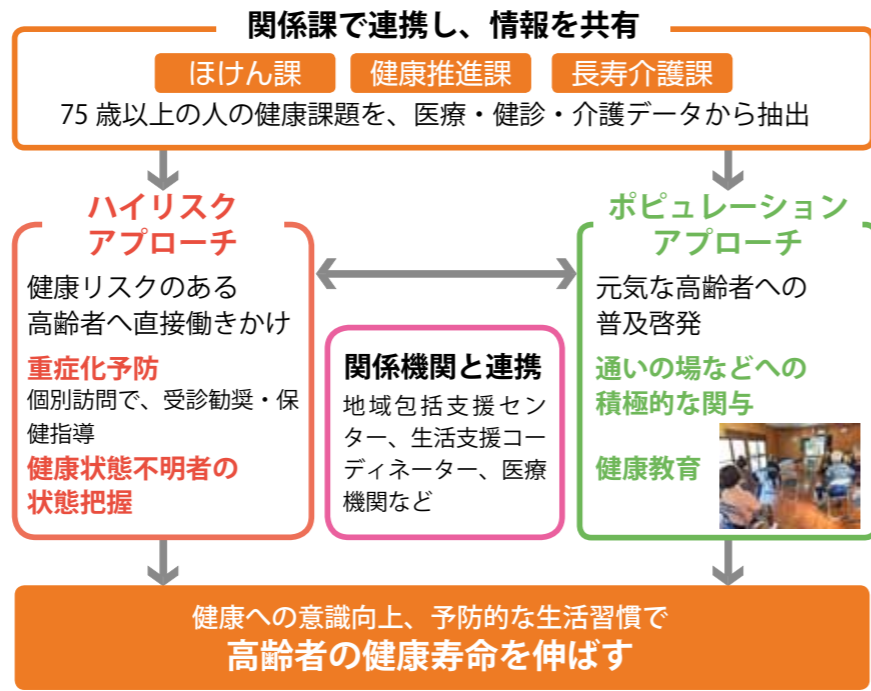
COLUMN 高齢者の保健事業と介護予防を一体的に実施

高齢者が元気に生活できる地域を目指す取り組み

後期高齢者の保健事業について、高齢者の心身の多様な課題に対応し、きめ細やかな支援を行っていくための取り組みが、令和4年度からはじまっています。

後期高齢者の医療保険者である県後期高齢者医療広域連合と市の関係課（ほけん課、健康推進課、長寿介護課）が協力、地域包括支援センターや各関係機関とも連携しながら、後期高齢者の健康増進・フレイル予防に取り組めます。

令和5年度は野尻地区を介入地区として実施し、今後市内全域に取り組みを広げていきます。



がんは早期発見がカギ！

がん検診を定期的に受けましょう！

小林市民の死因1位は「がん」で、4人に1人が「がん」で亡くなっています。早期のがんは自覚症状がありません。早期に発見できるように、年に1回（検診の種類によっては2年に1回）がん検診を受けましょう。

対象者に郵送しているピンクの用紙に、自分が受けることができるがん検診が記載されています。受診して「要精密検査」や「治療が必要」と言われた人は、必ず精密検査や治療を受けてください。

各種がん検診が無料で受けられる年齢

胃がん健診 50歳以上の偶数年齢の人	50歳・56歳・60歳・66歳
大腸がん検診 40歳以上の女性	40歳・50歳・56歳・60歳・66歳
乳がん検診 40歳以上の偶数年齢の女性	30歳・36歳・40歳
子宮頸がん検診 20歳以上の偶数年齢の女性	30歳・36歳・40歳

Check!

検診の無料対象者かも？
ピンクの用紙をチェック

あなたが受けられる健（検）診一覧
(健（検）診実施期間：令和5年6月1日～令和6年1月31日)

健（検）診名	受診できる健（検）診	受診可能に記入
胃がん健診		
大腸がん検診		
乳がん検診		
子宮頸がん検診		
特定健診		

○(無料対象者)
○(無料対象者)

無料対象者と記載されています

各種がん検診には、無料で受診できる年齢があります。それぞれ、がんの罹患率が高くなる年齢に設定されていますので、ぜひ受診してください。

申込期限
7/20

始める

ポイントを貯めて景品ゲット！特産品が当たる抽選会も！

期間中最大3千ポイントまで貯められる健幸ポイント。貯まったポイントは、小・中学校PTAへの寄付や宮崎牛商品券、QUOカードと交換できます。

また、平均歩数を達成した人全員が対象になる抽選会は、今年から4回に！季節の特産品などが当たります！



仲間や家族と取り組める健幸ポイントプログラム

今年度も、仲間や家族と一緒に取り組めて、さらに健幸ポイントももらえるお得なイベントやプログラムを準備しています。

職場の仲間とウォーキングチャレンジ



職場でチームを作って、仲間と一緒にウォーキングチャレンジに参加しませんか？期間中のチームの平均歩数で他の事業所と順位を競います。上位3チームには、表彰状と豪華景品をプレゼント！

実施期間 11月1日～11月30日
申込期間 6月15日～10月25日

健幸ウオーク & ライドキャンペーン



バスを使っていつもと違うウォーキング体験を。ウォーキングと「コミュニティバス」・「野尻福祉バス」を組み合わせる撮影スポットまで行き、後日写真を提出することで、1人100ポイントをプレゼント。(1人5回が上限)

実施期間 9月1日～令和6年1月27日
申込期間 事後申請方式

ウォーキング教室



間違った歩き方で長い距離を歩くと、疲れやすく、ケガの原因になることも。秋空のもと、一緒に正しい歩き方を知って、健康を目指しませんか。

開催予定 10月・11月 計2回

なかよし機能・ともだち紹介ポイント



「なかよし」機能を使って、ご家族や友だちと楽しくウォーキングを共有しませんか。また、友だちなどに健幸ポイント事業を紹介して新規で参加をした場合は、紹介者に1人当たり20ポイントをプレゼント！

Interview



真方在住
橋口 はる香 さん

娘とのウォーキングで心と体をリフレッシュ
昨年度、娘と一緒に健幸ウオーク&ライドキャンペーンに参加しました。
朝に小林駅前を出発し、歩いて霧島岑神社へ。娘が水が流れる音に気付いて一緒に見に行ったり、まちなかから神社に近づくにつれて風景が変わっていくのが面白く、車に乗っているだけでは分からない、いろいろな発見がありました。
家事に追われ娘も何かに熱中していると、意外と家の中にもあまり話さないこともあります。しかし、一緒に歩いていろいろな話をすることができました。
健幸ポイントは、外に出るきっかけになっていきます。これからも歩く習慣を続けていきたいです。

体を動かすきっかけに。おトクに貯まる こばやし健幸ポイント

ウォーキングの歩数や特定健診受診などの健康活動がポイントとして貯まり、ポイントはさまざまな景品と交換できる。そんな、「健康」も「景品」も手に入るおトクな事業です。
一定期間内の平均歩数が基準を上回った

人を対象にした季節の特産物が当たる抽選会や、豪華賞品がもらえる企業対抗ランキングイベントなど、楽しみながら参加できるプログラムも準備しています。
ぜひ、家族や友達、職場の仲間と参加ください！

参加方法

対象者 市内在住・在勤で令和5年度中に18歳以上になる人

01

プランを選ぶ

有料プラン(参加料1千円)
貯めたポイントに応じて最大3千円分の景品との交換や歩数ランキング、お楽しみ抽選会などに参加できます。

無料プラン
景品交換はできませんが、歩数ランキングやお楽しみ抽選会などには参加できます。

02

申し込む

インターネットで申し込む
パソコンかスマートフォンで専用申込フォーム(QRコード)から申し込み。



窓口・郵送で申し込む
市役所や測定ステーションにある参加申込書に必要事項を記入して、健康都市推進室へ直接提出するか郵送

03

参加料を支払う

有料プランの人には、参加決定通知書と一緒に「納入通知書」をお送りします。指定の金融機関でお支払いください。

04

事前説明会に参加 ※新規参加者対象

歩数計の配布やスマートフォンアプリの設定サポート、アンケートや事前測定を行います。半年間の体の変化などを確認するために事前測定は必ず行いましょう！

健幸ポイントスタート！ **ポイント付与期間**
8月1日(火曜)～令和6年1月31日(水曜)

自分の体の状態を知ったら、次は体を動かすことを始めましょう。
+10(プラス・テン)を達成する近道は歩くこと。
「歩きたいと思ってるけど、きっかけがない」。
そんな人には、現在参加者募集中の「健幸ポイント」がおススメです！

Interview



細野在住
大迫 義彦 さん

100歳を越えて健康で長生きしたい
ウォーキングを20年以上続けています。週3回ほど、家のまわりなどを5キロ程度歩いていきます。今年の2月には、職場の仲間とツデーマーチの30キロコースにも参加しました。
ウォーキング後は爽快感があり、歩きながら、四季の花々を見るのが楽しいです。また、自分で家庭菜園をやっていますが、歩きながら沿道の家庭菜園を見て参考にするなど、楽しんでいます。
私の父は、101歳の今でも自力で歩くことができている。父のように健康で、100歳以上まで長生きできるように、これからもウォーキングを続けていきたいと思っています。

企業から広がる健幸の輪

こばやし健幸づくり推進企業の取り組み

従業員やその家族の健康づくりに積極的に取り組む企業を応援する「こばやし健幸づくり推進企業」認定制度。現在、19の企業が認定を受け、健診受診率100%に向けた取り組みや運動機会の増進・運動習慣定着の取り組みなどを行っています。(QR:認定企業一覧)

先進的な取り組みを行っている医療法人養気会 池井病院のお2人に話を聴きました。



医療法人養気会 池井病院
総合企画課
山田 眸 さん

総合企画課
渡邊 野乃香 さん

ユニークな取り組みで職員の健康を増進中!

職員の健康増進のため、以前から「十三塚に行かナイト☆」という取り組みを行っています。総合運動公園で運動後に指定の場所の写真を撮る、走った距離が分かるアプリなどを持って1km以上運動するなど1週間に1回、15分貯まると千円と交代できる企画です。

また、6月と12月は「階段利用強化月間」を実施しています。楽しみながら階段を使ってもらえるよう、県内の観光名所などの階段アートを作成したり、踊り場に職員が撮影した写真を展示する写真展も開催。職員同士や患者さんとのコミュニケーションのきっかけになり、エレベーターを使わないエコな取り組みにもなっています。

また、登った山の標高に応じてお金が支給される「登山奨励金」や参加費を病院が負担する「マラソン大会参加応援金」、自動車を使わず通勤した職員への「ECO通勤手当」支給など、他にはないさまざまな取り組みを行っています。昨年度は、健幸ポイントの企業対抗ウォーキングチャレンジにも参加し、銀賞を獲得。健幸ポイントへは、医師や看護師、事務職など、さまざまな職種の職員が参加しており、職員同士の交流にもつながっています。コロナ禍で職員同士集まっていた活動はできませんでしたが、今後は集まって運動するイベントも企画していきたいと思っています。



⑤利用者のいない夕方のリハビリ室を有効活用し、運動する職員、⑥楽しみながら階段を利用してほしいと2カ月に1度階段アートを張り替えている

自分のため、大切な人のために 踏み出そう

健幸への道

幸せのカタチは人それぞれ。

それでも

「健」康になるための道は

きっと「幸」せにもつながっているはず。

その道を歩きだせるのはあなただけ。

さあ、一步踏み出しましょう。



仲間と歩く

私たちの楽しみ方

ウォーキングの楽しさや魅力、長く続ける秘訣は何なのか。こばやしウォーキングクラブの会員として活動する、富吉幸徳さんと児玉千佳さんに話を聴きました。



こばやし
ウォーキングクラブ
とみよし ゆきのり
富吉 幸徳 さん



こばやし
ウォーキングクラブ
こだま ちか
児玉 千佳 さん

「お二人のウォーキングの楽しみ方を教えてください」

富吉 13年ほど前に小山市に引っ越してきたので知らない場所ばかりでしたが、ウォーキングクラブに参加して、いろいろな風景を見ることができました。

児玉 市内でも行ったことがない場所が結構あって、道端の花々とか、車で通っても見られない景色を見ながら歩くのが楽しいです。

富吉 同じコースでも四季折々の変化がおもしろい。1人で歩くと寂しいけど、仲間と一緒に歩くとおしゃべりしながら楽しく歩けます。

児玉 長い距離でもあつという間です。ウォーキングの魅力やメリットはなんですか

富吉 ウォーキングは、会



話しながら歩ける速度が一番いいと言われています。競走ではないので、会話や風景を楽しみながら、休憩しながら構いません。

児玉 時間を選ばず、誰でも気軽にできるのがウォーキングの良さですね。

富吉 仲間が集まるとウォーキング以外に会話が広がって、お互いのことをより深く知ることができるようになりました。

児玉 情報交換もできて、仕事でも役に立ちます。

富吉 ウォーキングが一番簡単にできる有酸素運動です。私自身、以前は生活習慣病の予兆がありました。ウォーキングをはじめから改善しました。なのでウォーキングは健康にいいという実感があります。

「長く続けるための秘訣を教えてください」

富吉 1人ではなく、仲間と一緒に励まし合って歩くのが秘訣です。

児玉 ウォーキングと聞くと少し身構えるかもしれませんが、普段はいつもの

格好で近所を散歩するだけでもいいと思います。

富吉 健幸ポイントは、アプリで歩数の目標設定ができて、ポイントを商品券などのご褒美に交換できるのがいいですね。景品交換後にやめてしまう人もいますが、そこをいかに習慣化するかが大切。ウォーキングクラブは毎月イベントがあるので、習慣化したい人におすすめしたいです。

「お二人のこれからの目標を教えてください」

児玉 これからも、仲間と一緒に楽しく歩いていきたいです。

富吉 80歳が元気で歩き続けられる壁だと思っています。その壁を越え、健康で歩き続けたいですね。



人気お笑い芸人 8 組が文化会館に集結！ スペシャル PR 大使蛙亭・イワクラさんの凱旋ライブを開催



Photo1 西諸弁も取り入れた漫才を披露する蛙亭 2 ファンが見守る中で蛙亭の2人が炭火焼きに挑戦 3・4 特別企画で実施された左近太郎に盛り上がる会場 5 大盛況のミニマルシェの様子

6月3日、小林市出身のお笑い芸人で、こばやしスペシャル PR 大使を務める蛙亭・イワクラさん(吉本興業株式会社)の凱旋ライブ『蛙亭のハッピーサマーライブ 2023』が文化会館で開催されました。開催は昨年に引き続き2回目。県内外から2千人以上が来場し、吉本興業所属の人気お笑い芸人8組の漫才やコントを楽しみました。

また、来場者に小林市の食の魅力に触れてもらおうと、会場の外ではミニマルシェも開催。小林市産宮崎牛のサイコロステーキやみやざき地頭鶏の炭火焼き、マンゴースムージーなどが販売され、ライブの合間にはイワクラさんと相方の中野周平さんが駆けつけて来場者に農畜産物の魅力を PR するなど、おおいににぎわいました。

バスの乗り方を学ぶ出前講座を開催

5月26日、小林市社会福祉協議会でバスの乗り方を学ぶ出前講座を宮崎交通株式会社の協力のもと開催しました。出前講座は、地域の団体や学校などを対象に開催できます。開催を希望する場合は企画政策課(Tel.23-0456)へ問い合わせください。



長年にわたり公民館活動に尽力

6月2日、市内全105館で組織する小林市自治公民館連絡協議会の会長を長年にわたり務めた中山南一さんに、永年勤続の感謝状が贈呈されました。中山さんは平成26年から令和4年までの9年間同協議会の会長を務め、公民館活動に尽力してきました。



全国的に優れた公共建築を表彰する 公共建築賞を小林市庁舎が受賞



市庁舎は平成30年に竣工。木の伐採から建方まで、県内・市内で完結できるような企画され、地元の資源・人材・産業で大規模木造庁舎が実現しました

4月6日、市庁舎が公共建築賞(地域特別賞)を受賞しました。賞は一般社団法人公共建築協会が、公共建築の総合的な水準向上に寄与することを目的に毎年開催しているもの。建築として企画・設計・施工が優れていることをはじめ、地域社会への貢献や文化性が高く、施設管理・保全が良好に行われているかなどの視点で評価されました。

コスモスレディから制度・名称が変更となった「小林観光アンバサダー」 横山漱士郎さんと宮野愛理さんの2人が初代アンバサダーに就任

長年、市をPRしてきた「小林コスモスレディ」が今年度から性別に関係なく務められる「小林観光アンバサダー」に変更されました。初代アンバサダーに就任したのは、市内銀行員の横山漱士郎さんと会社員の宮野愛理さん。5月21日にすきむらんどで行わ

れた選任式で、横山さんは「明るさとユニークさを前面に押し出して積極的に活動したい」、宮野さんは「豊かな自然や食などの魅力などを発信していきたい」と意気込みました。2人が出席する初めてのイベントとなった「すきむらんど滝まつり」の詳細は25頁。

Photo 1 選任された宮野さん(写真左)と横山さん(写真右) 2 2人の初仕事となった、せんぐまきに盛り上がるまつり会場 3、4 今後の市の観光PRを担う2人を宮原市長が激励



生きがい学級開級式・演芸大会を開催

5月19日、文化会館で生きがい学級合同開級式が行われました。高齢者が日々充実した生活を送るための生涯学習の場として、定期的に講座を開講している生きがい学級。開級式後に行われた演芸大会では、学級生が踊りなどを披露し親睦を深めました。



子ども食堂「元気De荘」賑わう

5月20日、高齢者ケアセンターきりしまの園が大塚荘跡地でふれあい交流食堂を開催し、カレー150食を地域の子どもたちにふるまいました。これは、毎月第2土曜日に開催しているもので、同日は野菜の販売や絵本、おもちゃなどの譲渡会も実施されました。



日本一おいしい肉を全国にアピール リアル牛マスコット「べぶこ」に命名



命名式に出席した(左から)いこま屋生真由美さん、坂東辰郎さん、下村悠乃さん。今後、「べぶこ」は市内内外のイベントなどでPRの重責を担います

昨年10月から市役所玄関に展示され、公募していた牛マスコットの名前が「べぶこ」に決まり、5月27日に命名式が行われました。名前の案を応募し、名付け親となった坂東辰郎さん(宮崎市)、下村悠乃さん(三松小)の2人に、市から小林市産の宮崎牛を贈呈。また、刺繍工房いこま屋から「べぶこ」と刺繍された牛衣が寄贈されました。

父の日には「牛乳」を贈ろう 酪農家が市長を表敬訪問しPR

6月13日、JAこばやし酪農部会が市長を表敬訪問し、牛乳を贈呈しました。牛乳や乳製品の消費拡大につなげようと、同団体が毎年行っているもので、贈呈後には飼料高騰などで厳しい酪農家の現状について懇談。10年前に48戸あった市内酪農家は現在26戸にまで減少しており、担い手の確保などについて意見が交わされました。



赤木大介副会長（写真右）は「酪農家が毎日一生懸命おいしい牛乳を搾っていますので、ぜひ多くの人に味わって欲しい」と牛乳の魅力をPRしました

紙屋地区出身の夫の遺志継ぎ 赤川春美さんが市へ500万円寄付



18歳で紙屋を離れた好忠さんは「紙屋のできごとを忘れられない様子だった」と赤川さん。「主人との約束を守ってほっとした」と話していました

6月17日、群馬県在住の赤川春美さんが市に500万円を寄付しました。紙屋地区出身で、4月に亡くなった夫好忠さんが寄付を希望していたことや、春美さん自身も義母の介護で紙屋地区の人たちに助けられた感謝から、今回の寄付につながりました。いただいた寄付金は、野尻地区・紙屋地区の活性化のほか、市の事業に活用されます。

宮崎銀行CSR私募債を活用し 牛商丑力(株)が福祉事業に寄付



CSR私募債とは、社債を発行する際に、銀行側が引き受け手数料の一部を活用し、発行企業が希望する団体へ地方貢献のために寄付をする仕組みです

6月8日、牛商丑力株式会社（富永正久代表取締役）から市への寄付贈呈式が行われました。これは、株式会社宮崎銀行のCSR型私募債「With」を利用して寄付されたもの。富永代表は「市には日頃から地域の基幹産業である畜産を応援していただき感謝しています」と話しました。寄付金は福祉事業に活用されます。

小林市民吹奏楽団定期演奏会 コロナ禍乗り越え4年ぶりに開催

6月10日、小林市民吹奏楽団（森山拓朗団長）の第18回定期演奏会が文化会館でありました。開催は4年ぶり、民謡のアレンジやドラマの主題歌などを含む多様な曲で、観客を魅了しました。森山団長は「多くの人の協力で無事に終えることができた。コロナ禍で活動できなかった分、まつりやイベントの場で活動していきたい」と話していました。



市民吹奏楽団は現在団員を募集中。団のSNS (Facebook、Twitter) かメール (shisui.jimu@gmail.com) から問い合わせください

株式会社クリーン・アクア・ビバレッジが市に100万円を寄付

6月8日、小林市の水を使ったミネラルウォーターの販売を行う株式会社クリーン・アクア・ビバレッジ（本坊修代表取締役会長）が市に100万円を寄付しました。贈呈式で本坊会長は「会社が続けるのは、小林の素晴らしい水や支援してくれる地元の人のおかげ。寄付金が市の発展に役立つことを願っています」と話していました。



㈱クリーン・アクア・ビバレッジからは2015年から毎年寄付をいただいております。今年で9回目となります。寄付金は市政の発展のため活用されます

運動・スポーツ習慣の促進を目指して

6月5日、運動・スポーツの習慣化促進を目指す実行委員会の活動がはじまりました。委員会は市役所関係課と市内関係団体で構成。働く世代のスポーツ無関心層や高齢者に対する運動・スポーツの習慣の定着化を目指して活動していきます。



地婦連が市長・教育長へ花束を贈呈

6月14日、市地域婦人連絡協議会（上原裕子会長）が、父の日訪問として日ごろの感謝の気持ちを込めた花束を市長と教育長へ贈呈しました。県地域婦人連絡協議会が知事に花束を贈呈したことをきっかけに、本市でも平成14年から毎年続く取り組みです。



初夏の風物詩「ほたるまつり」開催 延べ3700人がホタルの舞を楽しむ



鹿児島県から来場した有村忠雄さんは「昨年に続き2回目の観賞ですが、非常に多くのホタルが飛んでいて綺麗。来年も訪れたい」と感激していました

5月27日～28日と6月2日～3日の4日間、「出の山ほたるまつり2023」が開催されました。より間近で飛翔を楽しんでもらおうと、まつり期間中は、ホタル保護のため普段は立ち入りを禁止している遊歩道を開放。多い日では約3千匹以上が飛び交い、ゲンジボタルの優雅な舞に観賞客からは歓声が上がっていました。

TEAM MIYASHITA 宮下慎太郎さん ラージボール卓球九州大会で優勝

6月5日、市内で卓球競技の指導などを行う宮下慎太郎さんが、5月に行われた第24回全九州卓球選手権大会（ラージボールの部）で優勝したことを市長に報告しました。今年40歳を迎える宮下さんは男子シングルス（40歳～59歳）に初出場。優勝候補と評され、プレッシャーのかかる中で、優勝という素晴らしい結果を残しました。



宮下さんは「勝負は運次第。無事優勝できて嬉しい。スポーツが盛んな小林で指導を通し、卓球の楽しさなど、普及に力を入れたい」と意気込みました

募集

西諸広域行政事務 組合職員採用試験

◆区分・採用予定人数・要件
いずれの区分も性別は問いませんが、身体条件、住所要件などがあります。

区分	採用予定	要件
消防吏員 A	若干名	平成10年4月2日～平成14年4月1日までに生まれた人 ※学歴は問いません ※第一次試験は大学卒業程度で実施
消防吏員 B		平成14年4月2日～平成18年4月1日までに生まれた人 ※学歴は問いません ※第一次試験は高校卒業程度で実施

◆受付期間(土日祝日除く)
7月31日(月曜)～8月18日(金曜)

◆受験申込書の交付場所
西諸広域行政事務組合事務局、中央消防署、えびの消防署、高原分遣所、野尻分遣所

公共職業訓練生募集

ビジネスパソコンスキルアップ科

求職中の人が新たな職業に必要なパソコンなどに関する知識・技能の習得と資格を取得するための職業訓練です。

◆期間 9月5日(火曜)～12月4日(月曜)

◆定員 20人

◆場所 小林高等職業訓練校

◆受講料 無料

◆募集締切 8月2日(水曜)

◆申・問 小林高等職業訓練校
Tel 23・6800
ハローワーク小林
Tel 23・2171

テナムの学校 (ハープ学科第1回)

新しい学びの場「テナムの学校」。ハープ学科第1回はハープの種類と特徴、効能を学びながら、実際にそれらのハープを使って、オリジナルのハープティーツクリングワークショップを行います。

◆日時 7月22日(土曜) 14時～15時30分

◆講師 のじりハープクラブ

須木分遣所
※郵送での請求はできません

◆申込方法
申込書を西諸広域行政事務組合に提出するか、「簡易書留」で郵送

※郵送は8月18日(金曜)までの消印有効

第1次試験

教養試験、適性検査

◆日時 9月17日(日曜) 8時15分～8時45分(受付) 9時～12時30分(試験)

◆場所 西諸広域行政事務組合

第2次試験

作文・個別面接・体力試験

◆日時 10月下旬(予定)

◆申・問
西諸広域行政事務組合
〒886・0007
小林市真方493
Tel 22・5526



放送大学入学生募集

放送大学は、10月入学生を募集しています。幅広い世代の学生が、大学卒業や学びの

講座・催し

◆場所 T EN A M Uビル2階

◆対象 市内在住・在勤の人

◆定員 15人

※申込多数の場合抽選

◆費用 500円(全3回分)

◆別途材料費 500円

◆申込方法 窓口か電話

◆申・問
T EN A M U交流スペース
Tel 22・1076

男性料理教室

交流を楽しみながら、おいしい料理を基本から学べます。

◆場所 シルバード望峰の里敷地内 西部いろり村

◆日時 7月21日(金曜) 10時～12時30分

◆内容 チキン南蛮など

◆参加費 500円

◆対象 おおむね60歳以上

◆定員 10人

※申込多数の場合抽選

◆申込方法
7月18日(火曜)までに電話

◆当日必要なもの

楽しみなど、さまざまな目的で学んでいます。

◆授業科目
テレビやインターネットでの視聴や講師から直接受ける授業スタイルがあり、心理学、福祉、経済、歴史、文学、情報、自然科学など約300の授業科目を1科目から学べます。

※資料請求、詳細は問い合わせください

海上保安官募集

(令和6年4月採用)

◆出願期限
第1回 8月31日(木曜)
第2回 9月12日(火曜)

◆問
放送大学宮崎学習センター
Tel 0982・53・1893

海上保安学校学生

◆受付期間 7月18日(火曜)～7月27日(木曜)

※インターネット受付

◆試験日
1次試験 9月24日(日曜)
2次試験 10月17日(火曜)
3次試験(航空課程) 10月26日(木曜)

◆問・申
シルバード望峰の里
Tel 27・1000

保健・福祉

◆後期高齢者医療被保険者証を郵送します

◆対象
後期高齢者医療被保険者証を持っている人

◆郵送時期 7月中旬

◆有効期間 8月1日から1年間

◆その他
7月31日を過ぎても届かないときは問い合わせください。

◆問・ほけん課
Tel 23・0116
須木庁舎住民生活課
Tel 48・3132
野尻庁舎住民生活課

後期高齢者医療被保険者証を郵送します

新しい保険証は色が橙(オレンジ)色からうぐいす(うすみどり)色に変わります。届いた保険証は、台紙からがして使用してください。

◆対象
後期高齢者医療被保険者証を持っている人

◆郵送時期 7月中旬

◆有効期間 8月1日から1年間

◆その他
7月31日を過ぎても届かないときは問い合わせください。

◆問・ほけん課
Tel 23・0116
須木庁舎住民生活課
Tel 48・3132
野尻庁舎住民生活課

◆合格発表(航空課程を除く)
11月21日(火曜)

◆合格発表(航空課程)
令和6年1月18日(木曜)

◆受験資格
令和5年4月1日時点で高校か中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して12年を経過していない人か、令和6年3月までに高校か中等教育学校を卒業する見込みの人

②人事院が①に掲げる人と同等の資格があると認める人

海上保安学校学生

◆受付期間 8月24日(木曜)～9月4日(月曜)

※インターネット受付

◆試験日
1次試験 10月28日(土曜)

権利擁護無料相談会・後見人等のつどい

身寄りがなく、財産管理や福祉サービスが分からない、障がいのある家族の将来が心配、悪徳商法や借金で悩んでいるなど、日常生活で困っていることを、誰にも相談できずに悩んでいる人のために無料相談会を実施します。また、親族後見人等を対象に家庭裁判所への提出書類などの相談も受け付けます。相談内容が漏れることは一切ありません。

◆日時 7月7日(金曜) 13時30分～15時30分

◆場所 小林市社会福祉センター別館1階第1・第2会議室

◆費用 無料

◆相談員
弁護士、司法書士、社会福祉士など

◆問・申
中核機関にしもろ地区権利擁護推進センターつなご Tel 27・3358

後期高齢者医療減額認定証の申請

入院や外来の際に減額認定証を提示することで、自己負担限度額の適用と入院時の食事代が減額されます。

◆対象 住民税非課税世帯の人 ※既に認定証を持っている人で令和5年度も引き続き該当する人は、7月中旬以降に保険証とは別に郵送するため申請は不要です

◆申請期間 随時

◆申請に必要なもの
※申請した月の初日から適用

◆保険証、マイナンバーが確定できる

◆問・申
Tel 23・0116
須木庁舎住民生活課
Tel 48・3132
野尻庁舎住民生活課
Tel 44・1100

後期高齢者医療減額認定証の申請

◆減額認定証の適用区分欄に「区分Ⅱ」と表記されている人で過去12か月の区分Ⅱに該当する期間のうち90日を越える入院がある人は、再度申請することでさらに食事代が減額されます。申請には医療機関が発行した入院日数が確認できる書類などが必要です。

◆申・問・ほけん課
Tel 23・0116
須木庁舎住民生活課
Tel 48・3132
野尻庁舎住民生活課
Tel 44・1100

サマージャンボ宝くじ発売開始

宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

◆販売価格 各1枚300円

◆発売期間 7月4日(火曜)～8月4日(金曜)

◆その他
市役所での販売取り扱いはありません

◆問=財政課 Tel 23・1114

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ3千万円
(1等2千万円・前後賞各5百万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚300円

7月4日(火)2種類同時発売!

発売期間 7/4(火)～8/4(金)

公益財団法人宮崎県市町村振興協会

下水道排水設備工事責任技術者試験が実施されます

下水道排水設備の工事は、市に登録された責任技術者のいる指定工事店で行うこととなっています。

- ◆日時 11月12日(日曜) 14時～16時(受付13時～)
- ◆場所 宮崎J・A・A Z M別館 301・302 研修室
- ◆受験料 6千円
- ◆受付期間 7月18日(火曜)～31日(月曜)

※既に責任技術者として登録済みの人は受験不要です

●申・問=上下水道課 Tel. 23-0312

寝具洗濯乾燥消毒サービスを行います

要介護高齢者や身体に障がいのある人が快適な在宅生活を送ることができるよう、寝具の洗濯・乾燥・消毒サービスを行います。

◆対象
▼要支援状態区分の認定を受けている人で、ひとり暮らしが高齢者のみの世帯の人

▼市介護予防・日常生活支援総合事業実施要綱に規定する事業対象者で、ひとり暮らし



第50回福祉しょっぴ Emi-Asu

障がいについての理解促進を図るため、障がい福祉サービス事業所などで作った製品を展示・販売します。

- ◆日時 7月20日(木曜) 10時～13時
- ※商品が売り切れ次第終了
- ◆場所 市役所本館1階 多目的スペース
- ◆展示・販売商品
クッキー、ぱん、ドレッシング、季節の野菜・果物、加工食品、手工芸品、木工品など
- 問・福祉課 23-0111

サツマイモ基腐病に注意しましょう

サツマイモ基腐病が全国的に広がっています。かんしょ生産者は発生拡大防止のため、次の対策をお願いします。

◆発病株の除去
しおれた株や生育の悪い株、葉が黄化か赤紫色に変色した株などの株元を確認し、地際部が黒く褐色に変色した株は抜根し、袋に入れてほ場で処分しましょう。

発病株を早期発見するため、定期的に見回りましょう。

高齢者のみの世帯の人

▼要介護状態区分の認定を受けている人

▼身体障害者手帳所持者で1級か2級の人

◆対象となる寝具
掛ふとん、敷ふとん、毛布の1組

◆実施日 7月3日(月曜) 10月下旬予定

◆利用料
500円(3点以内)

※製品によっては追加料金が発生します

◆申込方法
申請書を窓口へ提出

◆申込締切 10月31日(火曜)

◆申・問・申請書配布先
・長寿介護課
Tel. 23-1140
・須木庁舎住民生活課
Tel. 48-3132
・野尻庁舎住民生活課
Tel. 44-1100

案内

「はかり」の定期検査(小林地区)

取引や証明に使用するはかり

◆薬剤防除の実施
発病株の抜根後は、発病株周辺に殺菌剤を株元にかかるように散布して、周辺株への感染拡大を予防しましょう。

また、長雨前や雨の晴れ間などに殺菌剤を散布することで、ほ場内での感染拡大防止に効果があるため、排水対策とあわせて行いましょう。

※農薬を使用する際は、必ずラベルを確認してから使用してください

●問
・西諸県農業改良普及センター
Tel. 23-5105

道路沿いの土地管理について(お願い)

道路や歩道に竹木・雑草などが張り出すことで、通行の支障になったり、標識が見えづらくなったりしている箇所があります。このことが原因で事故が発生した場合は、竹木などの所有者が責任を問われることとなりますので、日頃から枝払いや草払いなど適切な管理をお願いします。

強風や大雨の後には、竹木が

りは計量法で2年に1回の検査が義務付けられています。所有者は必ず受検してください。(計量士による検査を受検する場合は免除)

◆日時 7月27日(木曜)、7月28日(金曜) 10時～15時

◆場所 市民体育館 玄関前

◆対象
取引や証明などに使用するはかりの所有者

※須木・野尻地区を除く

◆検査当日必要なもの
▼対象となるはかり
▼検査手数料
※県計量検定所ホームページを確認ください



●問・県計量検定所
0985-58-2929
・商工観光課
23-1174

市内児童用プールを開設します

◆対象 3歳以上小学生以下
※未就学児は保護者同伴

◆開設場所
▼緑ヶ丘児童用プール
▼細野児童用プール
▼新竹児童用プール

◆開設期間 7月22日(土曜)～8月24日(木曜)

※毎週金曜は清掃のため休み
※悪天時とその前後は、安全上臨時閉鎖する場合あり

◆開設時間
10時～12時、13時～16時

◆その他
緊急時に備え、利用者名、生年月日、血液型、保護者名、住所、緊急連絡先が分かるものを持参ください。

●問・子ども課
Tel. 23-1278

その他

浄化槽の設置費用を補助します

◆対象区域
公共下水道事業認可区域、農業集落排水事業採択区域を除く区域

◆対象
単独処理浄化槽か汲み取り槽を廃止し浄化槽を設置する人

新型コロナワクチン接種のお知らせ

●問=健康推進課 Tel. 24-5007

令和5年春開始接種(5月～8月)

対象者の65歳以上の全ての人に接種券を発送済みです。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。

なお、コールセンターは6月30日で停止します。7月以降は、予約方法がこれまでと異なる医療機関があります。詳細は、随時市ホームページ(右QRコード)などで情報を更新します。



令和5年秋開始接種(9月開始予定)

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。

50歳を越えたら带状疱疹に注意!

●問=健康推進課 Tel. 23-0323

带状疱疹は、体内に潜んでいた水痘(水ぼうそう)・带状疱疹ウイルスによって起こります。子どもの頃に水痘にかかり、治癒後も体内に潜んでいた水痘・带状疱疹ウイルスが、加齢・疲労・ストレスなどで免疫力が低下した際に再び活性化して発症します。

50歳以上になると発症率が上昇し、80歳までに約3人に1人が発症すると推定されています。

◆症状

頭・顔・体の片側の神経に沿った部分に、ピリピリ、チクチクとした痛みが起こります。その後、痛みが出た部分に赤い発疹(水疱)が現れます。痛みや発疹の症状は3～4週間ほど続きますが、高齢者になると痛みや発疹が強く、長引く場合があります。

◆治療・予防

治療の中心は、抗ウイルスの投与になります。症状が出てから、早めの治療が効果的と言われています。症状が出た場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

予防には、日頃の体調管理が重要です。バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動など、健康な生活を心がけましょう。

なお、带状疱疹ワクチンを接種することで、発症予防・重症化予防が期待できると言われています。50歳以上の方は任意接種(全額自己負担)ができますので、かかりつけ医などにご相談ください。

社会を明るくする運動強調月間・再犯防止啓発月間

7月は社会を明るくする運動強調月間・再犯防止啓発月間です。「犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」として皆様のご協力をお願いします。

●問=福祉課 Tel. 23-0111



※交付決定前に着工したものは補助対象外

◆補助限度額
▼5人槽 72万2千円
▼7人槽 80万4千円
▼10人槽 93万8千円

※本体・本体設置費、撤去処分工事費、宅内配管工事費への補助を合算した額

◆注意事項
事業は予算がなくなり次第終了します。

●申・問・生活環境課
Tel. 23-8122

●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	7月20日(木)	市役所本館1階相談室	10:00～15:00	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

7月16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 7月6日(木曜)

受付締切日 7月12日(水曜)

税・保険料の納付期限

※納期限は7月31日(月曜)です。

固定資産税・都市計画税 2期

介護保険料 3期

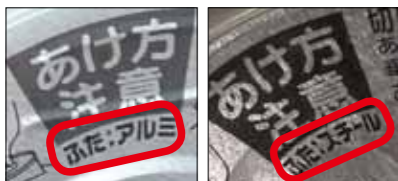
国民健康保険税 1期

後期高齢者医療保険料 1期

これは何ごみ? 答え

缶詰の缶・ふたは

『リサイクル品』



※写真㊦はアルミ、㊧はスチール

材質のマークや表記に従って洗浄・分別して出します。ふたがアルミのものとはスチールがあるため、アルミのふたをスチールの缶の中に入れて出さないように注意しましょう。

●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『よかこ小林市』でも、まちの話や役立つ情報を発信中!



「よかこ小林市」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
7/11	火	人権・行政・なやみごと	市役所東館1階会議室4	10:00～15:00
7/18	火	人権・なやみごと	市役所東館1階会議室4	
7/25	火	人権・なやみごと	市役所東館1階会議室4	
8/1	火	人権・行政・なやみごと	須木総合ふるさとセンター	
8/3	木	人権・行政・なやみごと	野尻町保健福祉センター	
8/8	火	人権・行政・なやみごと	市役所東館1階会議室4	

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 ㊦ 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 ㊦ 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 ㊦ 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

㊦ 13時30分～15時30分

場)市民活動支援センター

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	7月	8月
水流迫、東方1・2	4	1
真方1・2・3	3	2
南西2・3、通り町	5	3
南西1の西、南西4本町、新生町	6	4
南西1の東、種子田	7	7
北西1・3、緑町	10	8
北西2、坂元	11	9
西町1・2・3 南島田	13	10
仲町、永田町、後川内	12	16
細野2・3、南真方	21	17
細野1、南真方西	25	24
南真方東 上町・上町西	26	25
上町中、上町東 上町北	27	29
西堤、南堤	28	30
北堤	31	31
野尻地区(第3日曜)	16	20
須木地区(第4日曜)	23	27

今月のこれは何ごみ?



「缶詰の缶・ふた」(答えは左のページ)

●育児・親子健康日程

問:こども課 Tel 23-4319

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	7月20日(木)		
1歳6か月児健康診査	8月3日(木)	※個別に案内しています	
3歳児健康診査	7月13日(木)		
歯っぴ〜教室(要予約)	8月8日(火)	受付 13:00～13:30	
キッズフロア	8月2日(水)	受付 9:30～11:00	
もぐもぐクッキング(要予約)	7月19日(水)	受付 13:45～14:00 開催 14:00～15:30	

●ここにこ運動教室(13:30～15:30)

問:社会福祉協議会野尻支所 Tel 44-1206

場所	7月	8月
野尻町保健福祉センター	11日(火)、25日(火)	1日(火)、8日(火)

●健康相談

問:健康推進課 Tel 23-0323

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)
7/13	木	まちの保健室	まちなか松栄 イートインスペース	13:30～15:30
7/27	木		テナムビル2階 交流スペース	

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
7	16	日	池田病院	23-3535
			小林保養院	22-2836
			よしむら循環器内科クリニック	27-3339
7	17	月	くすもと内科クリニック	23-1115
			野尻中央病院	44-1141
			上田内科	23-3377
7	23	日	立山整形外科医院	22-1717
			ひろた内科クリニック	25-0550
8	6	日	池井病院	23-4151

きずな協働体通信

このコーナーでは、市内9地区で設立された「きずな協働体」の活動やイベント情報を紹介します！



満開のバラに癒されて



ローズフェスタは、こばやしの人とまちが輝く！元氣と笑顔ハッシン事業補助金を活用し開催しました

5月14日、道の駅ゆづるのじりに隣接する大塚バラ園で「のじりローズフェスタ2023」を開催しました。当日は天候に恵まれ、色鮮やかなバラが咲き誇る園内に市内外から約1千人が来場。自分で摘んだバラのブーケを作るバラアレンジメントや、野バラを台木にした好みのバラの育て方を学ぶバラの接ぎ木講習会などを行いました。また、地元ミュージシャンのライブなどのステージイベントも行われ、会場はおいと賑わいました。今後も癒やしと和みを感じたいイベントを継続して開催していきます。

輝けフロンティアのじり

給食費半額助成には「ふるさと納税」が活用されています

本市では、平成28年度から「てなんど小林学校給食応援事業」を実施しており、小・中学生の給食費の補助を行っています。1食当たりの給食費は、小学校が237円で中学校が273円ですが、各家庭の負担は小学校が119円、中学校が137円で半額となっています。



この補助は、ふるさと納税（未来まち創生基金）を活用しています。事業継続のためにはふるさと納税の財源確保が重要となりますので、市外在住の家族や知人などに、小林市へのふるさと納税のPRをお願いします。

みやざき県民総合スポーツ祭開会 大会結果（敬称略、3位以内のみ）

体操 男子新体操 1位 小林市

ウェイトリフティング

団体の部 3位 小林市
男子96kg級 2位 鎌田哲朗

ハンドボール 成年男子 1位 小林市

ミニバレーボール

男子1部（50歳以上） 1位 エボリューション
男子2部（60歳以上） 3位 一期一会
女子1部（50歳以上） 3位 ユーモアB
女子2部（60歳以上） 2位 野うさぎ

ペタンク

総合 3位 わかば 交流 1位 ユーカリ 2位 北真

トランポリン

シャトル団体 1位 ロケットマン 3位 ロケット girls
バンビクラス最優秀賞 小学校低学年の部 岩山絃己
小学校高学年の部 宮路愛菜

ミドル台 小学校低学年の部

1位 北ノ蘭沙弥 3位 恒吉春菜

ユーロ台 小学校低学年の部

2位 大牟田七海 3位 井上絢楓

小学校高学年の部 3位 宮毛環菜

中学生～19歳の部 1位 米原一真 2位 宮毛大志

20～29歳の部 1位 川村敬一 2位 鎌田優実

60～69歳の部 1位 柳橋昌一

卓球バレー

総合 3位 サンライズスポーツクラブA

ボウリング シニアの部 2位 水間盛二

フライングディスク（アキュラシー）

5歳 60～70歳代 2位 赤川美恵子

5歳 70歳代 2位 兒玉重男

5歳 80歳～90歳代 1位 赤川勲一郎

7歳 40～60歳代 2位 早田孝信

7歳 70～80歳代 1位 岩田時夫

スポーツウェルネス吹矢

女子10歳 2位 原口幸子

パークゴルフ 男子 2位 竹崎廣之

陸上競技

女子A100m 3位 鎌田美環

女子A走幅跳 1位 鎌田美環

男子A100m 2位 前田啓稀

男子A1500m 2位 園田亮介

男子A5000m 2位 園田亮介

男子H1500m 1位 堀之内邦洋

男子I100m 1位 種田昇

男子J1500m 3位 志水幸一

男子L1500m 2位 齋藤和洋

男子A走幅跳 3位 柏木寛太

男子L砲丸投げ 2位 齋藤和洋

水泳

男子65歳以上自由形50m 1位 平田務

男子65歳以上バタフライ50m 1位 平田務

男子70歳以上自由形50m 3位 黒島賢士

男子75歳以上平泳ぎ50m 1位 鶴木義幸

女子70歳以上平泳ぎ50m 1位 前村久美子

永久津いきいき協議会

永久津小中合同運動会～健やかな成長を祈って～



▲会場を盛り上げた永久津レンジャー

5月20日、永久津小中合同運動会が開催されました。澄み渡る青空の下、250人を超える久しぶりの運動会開催となりましたが、そこにキャラクターに扮した「永久津いきいき協議会メンバー」が宮崎牛のれん付き軽トラックで乱入。子どもたち、保護者へのお菓子のプレゼントや、組体操の披露など楽しい時間を過ごしました。やはり、子どもたちの笑顔が一番だと実感しました。「子供を慈しみ、お年寄りを敬う」これからもそんな永久津のため、みんなでがんばります。



各きずな協働体のイベント情報



細野まちづくり協議会
細野六月燈祭り
日時 7月15日（土曜）17時～
場所 霧島岑神社
内容 古囃太鼓の演奏、巫女舞、屋台の出店など

▼詳細はコチラ



輝けフロンティアのじり
野尻六月灯祭り
日時 7月15日（土曜）17時30分～
場所 野尻小学校体育館
内容 小学生の描いた灯笼の展示、神楽、せんぐまき、ステージイベントなど

▼詳細はコチラ



■地方創生課 Tel 23 - 1148

■スポーツ振興課 Tel 22 - 7911

図書館からのお知らせ

★新刊本の入荷
は毎週土曜

～児童書～



『トマト』
さく：荒井 真紀
発行：小学館

～一般書～



『あたらしい食感を味わう
おとなのゼリー』
著者：高石 紀子
発行：家の光協会

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

夏休み子ども応援！

会議室を開放します

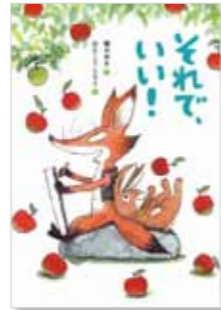
小学生の学習スペースとして本館2階大会議室を開放します。利用の際は、図書館利用者カードが必要です。

課題図書入荷しました

青少年読書感想文全国コンクール、西日本読書感想画コンクールの課題図書を入荷しました。

※課題図書は1人1冊
まで、1週間の貸し出し
になります

『それで、いい！』
作：磯 みゆき
絵：はた こうしろう
発行：ポプラ社



●問=健康推進課 TEL 23-0323

第11回 お酒のお供「おつまみ」の話

寄稿：医療法人見松会 あきやま病院 福田 貴博医師
(前勤務先：独立行政法人国立病院機構 肥前精神医療センター)

今回はおつまみのお話です。チーズには、胃腸の粘膜を保護する効果があります。飲酒前に食べておくと、アルコールの刺激で胃壁が荒れるのを和らげる効果を得られます。牛乳にもアルコールの吸収を遅らせる効果があります。飲酒後におすすめなのが果物です。果物に含まれる果糖にもアルコール分解を助ける効果があります。グレープフルーツジュースなど、かんきつ系の果汁が入った飲み物を飲むのも良いでしょう。お酒を飲んでいる間は、ビタミンやミネラルが失われやすいので、野菜類などの植物性食品を多くとることを心がけましょう。塩分控えめで食物繊維を多く含んだ食べ物や、たんぱく質の豊富な食べ物が好ましいです。



チーズ 牛乳 柑橘系の果物

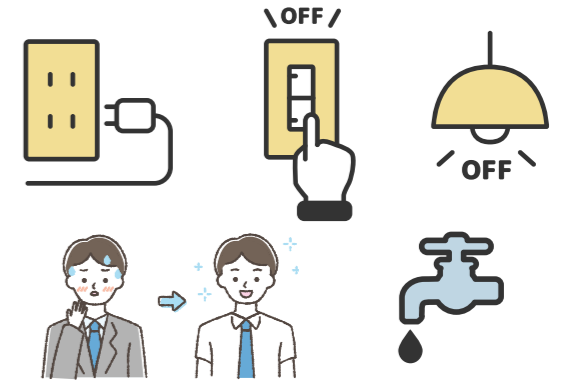
～脱炭素のための行動1～

家庭でできる脱炭素のための行動は、電気やガソリン、石油などの燃料をなるべく使わないことです。

例えば、普段使わない電気器具のコンセントを抜く、スイッチを消すことに気を付ける、冷暖房を控え目にするために季節に合わせた服装にする（クールビズ・ウォームビズ）などが節電行動として挙げられます。

意外と知られていないことですが、送水に電力が必要である地域は、節水も節電につながります。

再生可能エネルギー由来の電気を活用するため、電力契約を見直す、自ら太陽光発電設備を設置して自家消費することも脱炭素に有効です。



●問=生活環境課 TEL 23-8122



▲ステージイベントでソーラン節を披露する須木小学校の児童たち



▲新しく導入されたキッチンカー。須木モントパンなどの特産品を各イベントでPRします



▲魚のつかみ取りを楽しむ子どもたち

【その他】お結びや、かるかや、かじかの湯などの情報はコチラ！



「滝まつり」に2200人が来場！

5月21日、すきむらんど第二弾リニューアルイベントとして、「滝まつり」を開催しました。まつりは新キッチンカーや新芝生エリアのお披露目を兼ねたもので、当日は、せんぐまきやキッズアクティビティ、ミニ動物園などが、子どもが楽しめる催しを企画しました。会場は親子連れであふれ、須木の特産品やお菓子などが販売されたマルシェは、各店で行列ができる大盛況となりました。

▲ステージイベントでは、須木小学校児童のソーラン節や、小林西高校吹奏楽部の演奏、抽選会などで会場が盛り上がりました。また、すき酒造前では魚のつかみ取りが開催され、約1000人の子どもたちが、魚の素早い動きに苦戦するも、保護者の大きな声援を受けて一生懸命魚を追いかけました。今後より多くの人に楽しんでいただける施設を目指し活動します。

健康のまちづくり拠点施設整備 つうしん vol.7

新市民体育館の災害対策

新市民体育館は大規模自然災害が発生した際に、避難所や災害応急対策の活動スペースとして機能します。今号では、新体育館基本設計の中から、新市民体育館に備えられる5つの防災機能を紹介します。

○安全な避難スペース

広々としたメインアリーナは市民の避難スペースとなり、2階ランニングコースや会議室も予備避難スペースとして多くの市民が安全に避難できるようにします。

○必要な設備や物資の提供

体育館内に防災備蓄スペースを確保して必要備品を備蓄し、屋外空間では炊き出しが可能なスペース、かまどベンチ、充電可能なソーラー外灯、マンホールトイレを設置して災害時に利用できるようにします。



▲施設の屋外に設置されるソーラー外灯イメージ（スマートフォンなどの充電が可能）

○過ごしやすい空間の提供

空調・照明設備は停電時でも使用可能で、避難された市民が快適に過ごせる空間を提供します。



○衛生的なトイレの提供

浄化槽は非常用発電回路で停電時も稼働し衛生的なトイレを提供します。



○正確な情報提供

災害時には正確で迅速な情報提供が必要なことから、避難者への安全情報や避難所のルール、災害状況などを効果的に伝えるためのデジタルサイネージ（電子看板）を設置します。



▲デジタルサイネージ（電子看板）イメージ

●問=建設課 TEL 23-0311

画：友安よーいち
第107話「花火大会」



広報紙へのご意見・ご感想をお気軽にお寄せください



読んだ感想や、こんな情報が知りたい、この人取材してほしいなどのご意見を、QRコードからお寄せください。

心の花びら

麦秋やクレヨンで書くウクライナ (小林合歓の会 藤林伸岳)
木下閣街灯包み昼灯る (小林合歓の会 中園直子)
人それぞれ思惑のありびわ熟れる (小林合歓の会 海蔵由喜子)
聖五月五十年忌の寄進なり (小林合歓の会 内田トシ子)
万緑や空き家の目立つ村を過ぐ (小林合歓の会 清本幸子)
ふるさとや夕日に染まりバラの園 (小林合歓の会 倉田玲子)
孫を抱き笑顔満面初節句 (小林合歓の会 淵上律子)
いざ球児桜の町から甲子園 (東脇哲郎)
五月雨に霞む田んぼに蛙跳び (長友正臣)
薫風の牛の匂を運びくる緑したる里山なれば (佐枝記子)
梅雨空に誰が植たか田の早苗幼なき頃の昔し偲びおる

(武ナミ子)

SUKU SUKU すくすく

東窪結愛ちゃん
令和4年2月7日生



活発で元気いっぱいなゆあちゃん♡これからもパパとママと元気に笑顔いっぱいでお過ごしね!!
保護者：東窪諒太、智美

安田陽奏くん
令和2年12月25日生



おしゃべりがとても上手なひーちゃん!毎日みんなを笑顔にしてくれてありがとう。これからも家族3人仲良く過ごそうね
保護者：安田賢太郎、恵里沙

すくすく募集中!

◆必要事項

- ①子どもの名前、ふりがな、生年月日、性別/②掲載する写真/③保護者の名前/④コメント (50文字以内)

必要事項をメールか、Googleフォームから送信してください。

【申・問】・企画政策課 mail info@city.kobayashi.lg.jp



<編集後記>

西小林小学校の田植えを取材しました。初めは泥の感触に悲鳴を上げていた子どもたちでしたが、次第に表情は楽しげに。カメラを構えるこちらにも笑顔になりました。(榎田)

健幸特集を担当しました。去年はポイント事業への申し込み忘れてしまったので、今年は申し込みたいと思います。迷っている方がいらっしゃれば、一緒に始めませんか? (前原)

ハッシンコバヤシ info

小林市×宮崎観光ホテル

食の魅力を通じてファンを獲得
こばやしフェア 2023 開催

7月1日～9月30日までの3カ月間、小林市と株式会社宮崎観光ホテルが連携し、「小林市×宮崎観光ホテル こばやしフェア 2023」を開催します。期間中は、ホテル内各レストランでの小林市産食材を使った特別メニューの提供や、売店での特産品販売などを開催。

また、8月5日(土曜)には、ホテル内イベントテラスにて、『Sweets & Meat KOBAYASHI サンセットマルシェ in 宮観』を開催し、市内特産品などのPRを行います。



マルシェでは、小林市産宮崎牛のサイコロステーキや地頭鶏の炭火焼きの特別販売、小林ならではのスイーツの販売などを実施。同日は宮崎市の花火大会も開催。夏の夕暮れと花火、そして小林市の食の魅力。サンセットマルシェ会場で会いましょう。



一緒に小林のよかところをハッシンしよう!
投稿写真から数点を広報紙で紹介します

Instagram & 広報こばやし
#ハッシンコバヤシ

「ハッシンしたい小林の魅力」を写した写真に「#ハッシンコバヤシ」のハッシュタグを付けて、Instagramに投稿しませんか。市内で撮影したものであれば、景色、日常風景なんでもOK。

@ fowafuwarin5 さん



#霧島ジオパーク #大幡山

@ mahiro20200303 さん



#宮崎牛 #ふるさと納税

@ ryoji_tahara さん



#マジックアワー #細野



人のうごき (小林市の人口)

人口	42,089人	(-50, -573)
男	19,655人	(-11, -225)
女	22,434人	(-39, -348)
	19,126世帯	(-18, -26)

令和5年6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。

火災・救急発生状況

種別	5月	累計	昨年
建物	3	4	-2
林野	1	1	-2
車両	0	0	-1
その他	3	6	+2
救急	191	938	+105

交通事故発生状況

種別	5月	累計	昨年
人身	16	54	±3
物損	83	370	+37
死者	0	1	-3
負傷者	18	61	+7
全国死者	1,006	(昨年同月比 +39)	



霧島岑神社
日本神話の郷

・七夕祭 7月7日 (金)
・六月慶 7月15日 (土)

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インディアグループ ●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)

(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

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
熊本県熊本県東区江崎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。