

KOBAYASHI 4

No.217

特集

いつまでも自分らしく
～認知症と生きる～

PickUpTopics

令和6年能登半島地震
つながる支援の

輪

Photo
Report

第8回こばやし霧島連山絶景マラソン
走るって楽しい



公益社団法人全国スポーツ推進委員連合 スポーツ推進委員功労者表彰

小林市スポーツ推進委員協議会 会長
やまの うち しげふみ
山之内 茂文 さん (72歳)

運動教室の講師や各種スポーツ大会の運営・補助、学校や企業でのニュースポーツの普及などを通じて、子どもから高齢者まで誰もが楽しみながら汗を流せる「生涯スポーツ」を推進するスポーツ推進委員。

24年間にわたり小林市スポーツ推進委員として活動する、小林市スポーツ推進委員協議会の山之内茂文会長に話を聞いた。



スポーツには、人や社会を元気にする力がある

「みんながワイワイとスポーツに親しめる機会を作るのが私たちの仕事。」
そう話すのは、小林市スポーツ推進委員協議会会長の山之内茂文さんだ。
山之内さんは、平成12年にスポーツ推進委員の前身である体育指導員に就任。平成25年からは協議会会長を務めている。
市民向けの運動教室や障がいがある人向けのスポーツ大会の運営・補助などに加え、年齢や体力に関わらず誰もが楽しめる「ニュースポーツ」の普及も行うスポーツ推進委員。
小・中学校の家庭教育学級や企業のレクリエーションなどで講師を務めるが、特に小学校低学年の児童が体を動かす様子を見るのが楽しいと話す。
「スポーツに触れたことがない子どもたちに、体を動かして汗を流す爽快感や楽しさを知ってほしい。」
ニュースポーツは、児童同士だけでなく、一緒に参加する保護者同士の交流も図られると好評だ。
昨年11月には、公益社団法人全国スポーツ推進委員連合の功労者表彰を受賞した。長年の功績が認められたの受賞だが、他自治体の推進委員と比べて「まだまだ勉強しないといかんと感じた」という山之内さん。同時に、これまでの経験を次の世代に引き継ぎ、支えていきたいと話す。
「スポーツには、人や社会を元気にする力がある。」
スポーツの力で「活力ある社会、絆ある社会になっ」てほしい」と山之内さん。
「市民の皆さんの健康維持・増進のために、これからも活動していきたい。」
そう意気込む山之内さんの活動は続く。

「前に突き進んできた」とこれまでの活動を振り返る山之内さん。功労者表彰受賞は、推進委員の先輩や同僚、関係者や家族のおかげと話す



自主研修等で指導方法などを学んでいるスポーツ推進委員。昨年8月には理学療法士を講師に、高齢者のフレイル予防に効果的な運動などを学んだ



市政の動きトピックス

モニター越しにゲームで国際交流

台湾の高校生と小林秀峰高校生が「eスポーツ」で交流



3月21日、KITTO 小林で小林秀峰高校と台湾の桃園市立平鎮高校によるeスポーツ交流会を初開催しました。国際化の推進や高校生の国際感覚醸成などを目的に開催したもので、年代や性別を問わず楽しめるという「eスポーツ」の特徴を活かし、両校の生徒はオンラインで海を越えて交流。お互いの学校のPRを行った後、両校の代表それぞれ4人がパズルゲーム「およぶよeスポーツ」で対戦し、モニター越しに交流を深めました。

子育て支援や教育環境充実へ

グリーンシティこばやし株式会社 市に2千万円を寄付



グリーンシティこばやし株式会社（前田喜輝代表取締役）は、教育環境の充実などに役立ててほしいと、市へ2千万円を寄付しました。同社は、市も出資する新電力会社で、事業収益は地域の課題解決につながる事業などに充てられます。2月26日の寄付贈呈式で前田代表は「今後も市へ還元できるよう努めていきたい」とあいさつ。寄付金は、市内小・中学校のICT機器の充実に充てられるほか、こども応援基金に積み立てられます。

02 市政の動きトピックス

03 小林人／小林市スポーツ推進委員協議会
会長 山之内 茂文さん

04 特集／いつまでも自分らしく
～認知症と生きる～

16 PickUpTopics / 令和6年能登半島地震
つながる支援の輪

18 Photo Report
こばやし霧島連山絶景ウォーク
こばやし霧島連山絶景マラソン大会

20 こばやし Topics

24 Pick Up Information
市の組織が変わります
「健幸の窓口」を開設しました

25 おしらせ

28 暮らしのカレンダー

30 元気の知恵袋／ベジ活／
やっばい元気がよか！／社協タイムズ

32 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

33 図書館からのお知らせ／
すきむらんど NEWS

34 ハッシン info / Instagram& 広報こばやし

35 心の花びら / SUKUSUKU / こすも〜につき

今月の表紙

約1,100人が走る楽しさ満喫!



表紙は、3月3日に開催された第8回霧島連山絶景マラソンの様子です。6部門に昨年を上回る約1,100人が市内外からエントリー。参加者は、風景などを楽しみながら思い思いのペースでゴールを目指しました。（関連記事は19頁）

小林人
こばやしびと
Vol.120



いつまでも 自分らしく 認知症と生きる

知っていますか。

「認知症」

誰でもなりうる認知症

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態のことです。

具体的な症状には、「経験したことや自分がしたこと自体を忘れる」、「自分がどこにいるか分からなくなる」、「計画を立てて物事を進めることができなくなる」などが挙げられます。

加齢が進むにつれて発症率が高くなる傾向がある認知症。

厚生労働省によると、日本の認知症高齢者の数は2025年には約700万人、65歳以上の高齢者の約5人に1人に達することが見込まれています。

現在、市の65歳以上の人口は1万6千339人（3月1日時

点）。高齢化率は約38・1割と国の高齢化率約29割と比べても高い高齢化率となっており、市や地域包括支援センターへの認知症の相談も増加しています。

さらに、「65歳未満で発症する」若年性認知症もあるため、認知症は特別な人に起こる特別な出来事ではなく、誰にでも起こりうる、身近なことであるといえます。

認知症と正しく付き合う

今後、高齢化がさらに進むことを考えると、決して他人事ではなくなつた認知症について、私たち全員が正しい知識を深めておく必要があります。

また、認知症の人を含めた私たち一人一人が、個性や能力を發揮して、互いに尊重し支え合いながら生きていける活力ある社会をつ

くることが重要になってきます。昨年6月には、このようなことを基本理念とする「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が成立。

わたしたち全員にとって身近なものとなつている認知症の症状や対応について知り、認知症本人や家族、周囲の人が正しく認知症と付き合っていくための方法について考えましょう。

●「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

もの忘れの可能性

体験したことの一部を
忘れていただけなら…



認知症の可能性

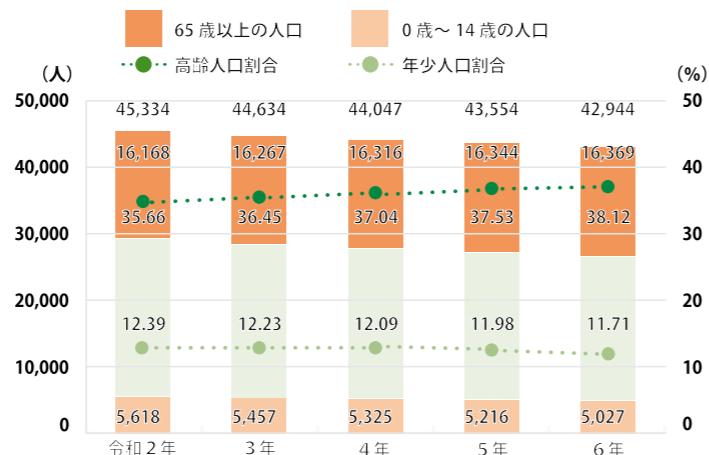
体験したことそのものを
忘れていたら…



小林市の年齢別人口の推移と割合

小林市の令和6年1月1日時点の高齢人口（65歳以上の人口）割合は38.12%。対して年少人口（0歳～14歳の人口）割合は11.71%。令和元年からの5年間を見ても少子高齢化が進んでいることがわかります。

※表はいずれも1月1日時点の住民基本台帳人口



今まで簡単にできていたことが、少しずつできなくなっていく——大切な家族や友人が認知症になったら。自分が認知症になったら。今月号では、決して他人事ではない認知症について知り、認知症になっても穏やかに自分らしく暮らせるまちにするためにはどうすればよいか、考えていきます。

●問 = 長寿介護課 TEL 23 - 1140



小林市地域包括支援センター
介護支援専門員 増田美代子さん



1.2 トシさんがこれまでに作った刺繍絵画や折り紙の飾り 3 取材日はトシさんの誕生日の約1週間前。机には「あと1週間です。」のメモが 4 薬の飲み忘れを防ぐ工夫を教えてください



細野地区で一人暮らしをしている山田トシさん（97歳）。平成23年8月に認知症の診断を受けました。認知症の当事者が抱える不安や、診断後も変わらない部分などについて聴きました。

認知症の人への対応は「敬う」「責めない」こと

私たち介護支援専門員（ケアマネジャー）は、介護が必要な人などが自立した生活を送るための支援を行っています。

認知症の方の自立支援のため心がけていることは、相手の尊厳を守ること。

認知症の人には凄くしっかりしている人もいれば症状が進み、多くのことが分からなくなっているという人もいます。

それでも、これまで生きてきた歴史があり、仕事、家族、好きなものも人それぞれ。1人の人として、人生の先輩として敬う。そこが壊れてしまうと上手い出来ない。

トシさんは凄く頑張り屋さんで、掃除もヘルパーを断って生活している。そして人の悪口は絶対に言わない。そういう生き方が見本だな、といつも思っています。

家族の方は、家族だからこそ受け止められず“できて欲しい”“取り戻してほしい”と思って認知症の人を責めてしまうことがあります。本人がどう思っているのか、なぜそういう行動をするのか、その人を敬い、相手の立場に立ち考えることが重要です。

認知症の人の多くが家族の役に立ちたいと思っています。料理や洗ひ物、洗濯など、本人が現在できているものは、可能な限り続けさせてあげた方が本人も幸せで、認知症も悪くならないので、できる範囲で続けさせてあげるようにしましょう。

認知症になっても好きなことは変わっていない

「困ったときは増田さんに連絡をするんですけど。なんとかなっています。今のところは」。

一人暮らしの生活をそのように笑顔で話す山田トシさん（97歳）。認知症診断を受けていますが、近所のスーパーやドラッグストアに週に一回は買い物に行き、家の掃除も自分でこなしています。

自分でも訳が分からない

一人の生活が長いトシさんですが、ここ数年で自身の認知症が進んできていると話します。

「もう訳が分からない。これからどうなるんだろうとか、しっかりしなきゃって思うんです」。

最近増えたと感じている「もの忘れ」対策で、日頃からメモを取るようになっています。

取材した日も机の上には、集金時間や話す内容を記したメモが。「買う物も忘れないように書くんだけど、書いたメモを忘れて

人との関わりが楽しい

一時期は閉じこもりがちになり、悲観的になっていたこともあったというトシさんを元気にしたのは、週に二回通うデイサービス。

「いろんな人とお話できて楽しい。元気の秘訣です」とトシさん。同じデイサービスに通う友人とは電話も毎日しているそう。

「いつも1時間近く、何か不安に思ったこととかも相談する。お互い分かり合えるので」。

人との交流を大事にするトシさんは地域の老人クラブでも活動。「七夕の時期には、老人クラブ

行ったりね」。

買い物から帰ってきた後にメモを見つけ、買い忘れがあることに気付くことも多いそうです。

忘れない記憶

比較的新しい出来事を忘れることが多いと悩むトシさんですが、昔の記憶について尋ねると「小学生の頃に両親と共に中国へ渡ってね」。「学校卒業後は日本総領事館に務めたんです」。「帰国後母と同じ美容師の道に」。

思い出を楽しそうに話します。中でも一番楽しそうな表情がみられたのは子どもの話。

「三男が時々帰ってきてくれて、私が作る煮しめを美味しいとよろこんで食べてくれる」と笑顔で話してくれました。

息子さんたちは皆県外に住んでおり、一人の生活はもう30年以上になるそうです。

で1日2時間ほど折り紙で七夕飾りを作るんですよ」。

元美容師で手先が器用なトシさんの家の中には、これまでに作ったきれいな飾り付けや刺繍、ぬいぐるみなどが並んでいます。

「やっぱり昔から好きなんです。よね。こういう手仕事というか。恥ずかしいですけどね。七夕飾りも、よろこんでもらえたり、来て頂戴」と言ってもらえるのが嬉しい」とはかんで話します。

「これからもデイサービスにはずっと行きたいです。七夕飾りも続けられる限りしたいです。今年もしますから、見てください」。

一人で悩む苦しみ 相談し救われた

家族が認知症になり、以前できていたことが徐々にできなくなっていく。これまでの日常が変化していくなかで、家族は何を思うのでしょうか。一番身近な家族だからこそ、誰よりも心配し、伝わらない想いを心に抱えています。実の母が認知症となり、生活が一変したと話す鵜狩政人さん。当時の状況や想いについて聴きました。

「家族会に参加した時も、困ったときは声をあげてください。声をあげてくれさえすれば私たちが何とかします。」と必ず言われるんです。それは当事者からすると本当にありがたかった言葉。現在、認知症をもつ家族の介護などで悩んでいる人がいたら、なんとか声をあげてほしい。助けてくださいと言ふことは決して恥ずかしいことではないし、助けを求めたら助けてくれる人がいる。自分のこの苦しい現状を知っている人がいる、というだけでも心強く感じます。介護する側が苦しいと、介護される側も幸せにはなれない。自分が笑顔になるとか幸せになるために、周囲を頼ってみてください。」

周囲のサポートに感謝

「母は今では私が自分の息子と分かってはいないんですけど、息子(政人)は料理ができないから、料理を作ってあげないと」と自分を心配する母と話すと、変わっていない。母親としての部分が母の中にあるんだろうなと思います。そう優しく話します。

家族介護者の集い (認知症家族の会)

- ◆日時 4月13日(土曜)
13時30分～15時
※毎月第2土曜日に開催
- ◆場所
小林市地域包括支援センター
- ◆参加費 無料
- ◆申し込み 不要

務めている四位純徳さん。「介護に苦しみ、悩みを一人で抱えこんでいる人たちが、互いに想いを吐き出し、共感できる場を作りたい」と話します。早期解決が難しいケースが多くある認知症の人の介護問題。「実際に集いの場で同じ辛い思いを涙ながらに語り合い、少し明るい表情に戻る人たちもいる。解決方法ではないけれど、集いでそれぞれの悩みを聴き、自分だけじゃないんだ、と少しでも楽な気持ちになっただけ」。家族の介護の悩みを抱えている皆さん。集いで、同じ悩みを抱える人や経験者と語り合い、その想いを吐き出してみませんか——

異変に気付けなかった

「今になって思えば、認知症の前の段階、軽度認知障害はかなり前から出ていたんだと思います」と話すのは鵜狩政人さん(52歳)。同居している実母の泰子さんの様子がおかしいと感じたのは令和元年の暮れの頃でした。「はじめは友達が来るからと言、物を片付け始めて。最初は友達の名前を言うし、来るんだらうと思っていました。誰も来ないからおかしいなと思い始め、それが毎日のように続いたんです。振り返ると認知症の兆候はそれまでもあったそうです。「毎日見ていたテレビや新聞を見なくなり、座りっぱなしでぼーっとしていることが増えてきて、まめにしていた料理や掃除もしなくなっていました」。認知症の初期症状に挙げられる「もの忘れ」が見られなかったため、気付かなかったと言います。政人さんは、泰子さんの「洗濯物を干してもすぐ取り込む」、「ものが盗られた」といった言動をその度に指摘し、きつく否定することもあったそうです。

「私が認知症のことを全然知らなかったので対応の仕方を間違えてしまった。関係性がどんどん悪くなっていったんです。母が私のことを信用しないし、喧嘩のような状態に」と言葉を詰まらせます。周囲が見えぬ境界に

「認知症かもしれないと思ってからは、あつと言う間に症状が進んでいきました」と政人さん。近所の空き家に泰子さんが捨てたゴミを回収しに行く。深夜に「今から警察が来るから」、「病院の先生と看護師が来るから」と起こされる。そうしたことが毎晩繰り返されたそうです。「あまり当時のことは覚えていないんです。正直、将来のことも考えられず、どうしたらいいのかも分からない。誰かに相談するという発想も余裕もなくて、周りが見えなくなっていました」。

辿り着いた支援

「世間の出来事が、自分の住んでいる世界とは違う世界の出来事だと感じていました」。



鵜狩さん家族を救うきっかけになった市生活自立相談支援センターのカード

介護している自分自身が精神的にも限界を迎えていると気付いたとき、コンビニで目に入った、悩みをお持ちの方に」と書いてあるカードの小林市生活自立相談支援センターに連絡した政人さん。泰子さんの状況を相談すると、すぐに地域包括支援センターによる認知症初期集中支援チームの支援が決まりました。「相談後、認知症について正しく教えてもらえたおかげで母への対応も変わり、症状の悪化も和らいだ気がします」。

その後は、支援を受けながら、しばらく同居を続けましたが、拒食などが続いたこともあり、泰子さんは施設に入所することに。面会制限はありますが、行けるときには可能な限り会いに行くようにしています。

あなたは一人じゃない 集いにいらっしゃい

認知症本人や、その家族を支援する「認知症の人と家族の会」。小林地区では地域包括支援センターが行う家族介護者の集い(認知症家族の会)で、世話人として集いのサポートをしています。

一人で抱え込まないで

「介護に苦しんでいる人たちは、全て自分でやらなくてはという使命感もあり、誰かに相談する、想いを吐き出すことを考えられなくなっている人たちもいます」。そう話すのは、同会で世話人を



認知症の人と家族の会 宮崎県支部小林地区 世話人 四位純徳さん

認知症チェックリスト

これらはいずれも認知症の初期症状としてみられるものです。1つでも当てはまる場合は認知症の可能性がります。かかりつけ医に相談しましょう！

- 新しいことが覚えられなくなる。
- 日付や場所が分からなくなる。季節に合わない衣類を着たり、慣れた道で迷うことがある。
- 同じことを何度も話したり、聞き返すことが増える。
- どこに物を置いたか分からず、探し物ばかりしている。
- おとなしかった人が怒りっぽくなったり、元気だった人がふさぎ込むなど性格が変わった。
- 好きだった趣味が楽しめなくなる。
- 風呂に入らなくなったり、身だしなみに気を使わなくなる。
- 計算が苦手になり、買い物やお金の管理ができなくなる。
- 料理や家電の操作など以前はできていた作業が難しくなる。
- 電話や訪問者の対応ができなくなる。

認知症の種類と症状

アルツハイマー型、血管性、レビー小体型、前頭側頭型など、認知症は原因となる疾患によってさまざまな種類がある病気です。症状も種類によってさまざまですが、大きく二つに分かれます。一つが中心症状。もの忘れや今までできていたことができなくなったり、時間や場所が分からなくなるなどの症状です。もう一つが周辺症状で、睡眠障害や食べ物ではないものを食べてしまう異食、ものを取られたように思い込んでしまう、もの取られ妄想もその一つです。

見逃さないで初期症状

初期症状で最も多いのは、もの忘れや同じことを何度も話す、今までできていたことができなくなるなどの症状。うつや不眠といった症状が出る場合もあります。ただし、認知症の初期段階にある人は「取り繕い」と呼ばれる、症状をごまかしてしまうこともありますので、そうしたサインを見逃さないよう注意が必要です。

認知症は早期発見が大事 かかりつけ医などに相談を

脳の病気であり、誰もがかかる可能性がある認知症。私たちや地域ができることがあるのか、認知症サポート医や認知症初期集中支援チーム員として地域の認知症に対する医療体制の中核的な役割を担っている戸高先生に話を聴きました。



認知症サポート医 医療法人浩然会 内村病院 戸高 一成 副院長

あれ？と思ったら相談を

認知症は早期発見、早期治療が大切な病気です。その種類によって出てくる症状が違っていると話ししましたが、初期症状の中には他の病気と区別がつきにくい症状も。少しでも「あれ？」と思ったら、できるだけ早くかかりつけ医に相談して、何か病気が隠れてないか、認知症でないか診断を受けることが大切です。ただし、周囲の家族などが異変に気付いても、本人に自覚がなく、病院に行きたがらない場合もあるので、そういった際には地域包括

支援センターに相談するのがおすすです。早期に見発見することで早い段階での適切な医療や介護保険につながり、認知症の進行を遅らせることのできる可能性が高まりますので、まずは相談しましょう。

笑顔の介護で互いに幸せ

もの忘れの影響で事実と異なることを話したりしますが、聞き流しても良いのであまり否定はしないでください。また、人は感情を揺さぶられた記憶ほど残りやすいものです。もちろん認知症の人も同じで、

怒られたりすると「この人は怖い人だ」という記憶が残りがちで、感情をあらわにするような対応はしないほうが良いでしょう。大変難しいと思いますが、優しく接すると向こうもニコニコしてくるし、できれば笑顔で介護できると一番良いですね。そうすると相手も気持ちよくなるし、介護する側も楽になってきます。

生活習慣を整えましょう

認知症の予防や進行を遅らせるためにできることは、まず、人と交流を増やすことです。人との付き合いがなくなると

くと、認知症は悪化しやすい。小林市は単身世帯や夫婦だけの世帯が多く、コロナ禍などで、交流がなくなってしまう人も多いので注意が必要です。また、当たり前のことですが、健康に良いことをしましょう。例えば、食事と運動と睡眠。高血圧や糖尿病など、血管を痛めつける病気も認知症リスクが高いので、生活習慣に気を付けてください。難聴も認知症のリスクを高めると言われてます。会話に参加できない、外出がおっくうになるなど、社会的に孤立することが主な要因です。周囲の人はそうしたところにも気を配ってほしいです。

前頭側頭型認知症

唯一、難病指定を受けている認知症。脳の約4割を占める前頭葉と側頭葉が萎縮し、血液の流れが滞ることで発症する。

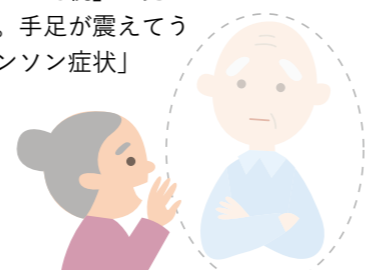
■特徴
発症すると社会的な行動がとれなくなったり感情の抑制がきかなくなったりする。罪悪感がなくなることから、万引きや痴漢を起こしてしまうケースがみられる場合もある。



レビー小体型認知症

レビー小体というたんぱく質のかたまりが神経細胞を壊すことで起きる疾患。ほかの認知症と比べ進行が早いケースが多い。

■特徴
初期段階では、物忘れよりも「幻視」を見ることのほうが多いとされる。手足が震えてうまく動けなくなる「パーキンソン症状」や、寝ているときに大声を出すなどの睡眠障害を発症するケースもある。



血管性認知症

脳梗塞や脳出血、くも膜下出血など、脳の疾患が原因で発症する疾患で、段階的に進行する傾向がある。

■特徴
損傷した脳の部位によって出現する症状は変わるが、もの忘れや手足のしびれ、感情のコントロールがうまくいかないなどの症状が出ることが多い。



アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が次第に衰えて死んで減少してしまい、脳全体が小さくなる疾患で、認知症全体の70%近くを占める疾患。

■特徴
代表的な症状はもの忘れ。日時や場所、人などが分からなくなるケースが多い。初期段階で治療を開始することで、その進行スピードを遅らせることができる。



認知症の種類とその特徴



令和5年5月30日、西小林中学校では3年生27人を対象に認知症サポーター養成講座を開催。認知症についての正しい知識を付けるための講話や実際の事例を使ったグループワークなどで認知症への理解を深めました。



西小林中3年生
下沖綾乃さん
古川瑛史奈さん

みんながやさしい気持ちになれる地域になって欲しい

「認知症」という名前だけ知っていたけど、どういうものなのか、どう接すればいいかなど知らなかったのでいい勉強になりました。これから、もっと高齢者が増えてくると思うので、正しい対応を取れるように知識を役立てたいです。

受講者の声

- ▶ 今後身近な人が認知症になるかもしれないので、接し方などを忘れないようにしたい。
- ▶ 身の回りにも認知症の方がきついていると思うし、今後出会うことがあると思う。今すぐ正確な対応をするのは難しいが、その人が安心して嬉しいと思える対応ができるようになりたい。認知症の人が生きやすいと思える環境を周りの人みんなで作っていききたい。

みんなで知ろう認知症

認知症サポーター

認知症サポーターをご存じですか。認知症の理解を深め、地域や職域で認知症の人やその家族を守る「応援者」のことです。

市は、誰もが安心して過ごせるまちづくりのため、サポーターの普及拡大に取り組んでいます。

これまで、市や地域包括支援センターがさまざまな場所で養成講座を行い、1万3千人以上がサ

ポーターとなっています。誰でも発症の可能性がある認知症。私たちの身近なところにも、認知症で悩んでいる人がいるかもしれません。そして、介護に苦しみ、心配が尽きない家族がいるかもしれません。

誰が認知症になっても、笑顔で暮らせるまちにするために。そして、自分が認知症になったとしても、自分らしく安心して生きられるまちであるために。私たち一人一人ができることから始めてみませんか。

正しい知識と対応が身につく講座

知っているようで知らない認知症。身近な人が認知症になり、対応方法や相談窓口が分からず苦しみ、離職に追い込まれてしまうケースもあります。

身近な人が認知症になったときのためにも、正しい知識を身につけ、正しい対応ができるよう認知症サポーター養成講座を受けてみませんか。

現在、認知症サポーター養成講座は学校や高齢者施設、企業などさまざまな場所で開催しています。

内容も難しくなく、受講者に合わせた内容で開催しますので、気軽にお問い合わせください。



小林市西部地域包括支援センター
かわまた ゆきはる
川俣 幸治 センター長

- ◆申し込み先
 - ・長寿介護課
 - ・各地域包括支援センター
- ◆費用 無料
- ◆所要時間 1時間～1時間30分程度
- ◆その他 受講人数に制限はありません。職場や地域、学校行事としても利用できます。

地域連携で認知症を支援

市内3地区でチームオレンジ発足



大出水地区いきいきサロン
チームオレンジ



チームオレンジ ほその



野尻地区チームオレンジ



高齢化が進んだことで、誰もが認知症になりうる、認知症の人と関わる可能性がある社会となり、地域全体で認知症を支援する取り組みの必要性が高まっています。

そうした中、令和5年9月21日に大出水地区と野尻地区で、令和6年2月21日には細野地区でチームオレンジが発足。

これは地域の認知症サポーターが中心となり、地域の学校やスーパー、金融機関などと協力して、同じ地域で暮らす認知症の人とその家族の見守りや支援を行うこと

を目的としたチームです。

地域の人たちが連携して活動することで、認知症の人や疑いのある人に早期から継続した支援を行うことができるようになります。

お茶会や見守り声かけ訓練の開催、地域でできるサポーター方法の検討、地域での認知症の人の実態把握など、今後は地域ごとに特色ある活動を進めていく予定です。

全てのチームで、認知症になっても安心して暮らし続けられる地域づくりを目指した活動を行います。

野尻地区チームオレンジ
なげはるしんいち
竹原信一さん(野尻6区区长)

地域で見守る認知症

これまででは地域の人たちそれぞれが、個別に各々の立場で認知症支援をしていましたが、今回チームオレンジという輪ができたことで支援の形というものが広がっていくと思います。

まず認知症は早期発見が大事。家族がなかなか認められないことだからこそ、地域の目で見守っていきけると思います。やっぱり普段から関わりのある地域の人たちが、その人の変化に気付く可能性が一番高いですから、もしかしたらあの人認知症かも、という方がいたときに、すぐ周りがフォローできる体制を整えていきたいです。

私たちもまだ手探り状態。認知症の正しい知識を付けるため、一緒に勉強しながら地域で認知症に向き合いたいです。



一人一人の願いを大事に
～わたしの思いノート～



認知症が身近な問題になった今、5年後、10年後、どんな人生であれ「最後まで自分らしく。」という願いは誰もが持っているのではないのでしょうか。

この冊子は、「一人一人の願いを大事にしたい」という思いから、「認知症になっても、それを支えるときにも正しい知識を持ってほしい」と願い作成されました。「大切にしていること」「どう生きたいか」。一つ一つ大事に考え、家族などのあなたの大事な人に伝えるためのツールとして活用してください。



高山ふれあいサロンの皆さん

▲ノートは地域のふれあいきいきサロンなどで配っています

いつまでも自分らしく このまちで生きるために



お茶のみサロンさくらの皆さん

認知症の相談窓口 ～気軽に相談してください～



小林市地域包括支援センター

- ◆担当地区 小林地区、須木地区
- ◆窓口受付時間 8時30分～17時
- ☎ 25 - 0707

のじり地域包括支援センター

- ◆担当地区 野尻地区と内山地区
- ◆窓口受付時間 8時30分～17時30分
- ☎ 44 - 2271

小林市西部地域包括支援センター

- ◆担当地区 南西方地区、北西方地区、種子田地区
- ◆窓口受付時間 8時30分～17時
- ☎ 27 - 2552

※高齢者に限らず、若年性認知症の相談も地域包括支援センターに相談ください



電話相談は **24** 時間
受け付けています

誰しもが、年をとる「こと」から逃れることはできません。自分が、家族や友人が、認知症になる可能性も十分あります。多くの人たちが抱えている、認知症への不安を和らげる方法。それは、認知症を「正しく」知ること。認知症と診断されたとしても、別の人にならなくなってしまったりはありません。何もかもが分からなくなるわけではありません。認知機能は少しずつ低下していきます。ですが、その人らしさを失うわけではありません。できなくなったことに目を向けるのではなく、「今できること」を大切にする。

適切な介護サービスを利用して人と関わりを持ち続ける。そうすることで認知症の人も、これまでと変わらず楽しみながら過ごし続けることができます。決して他人事ではない認知症。認知症は本人や家族、行政だけが取り組めばいいものではありません。地域の理解が深まることで、本人や家族が周囲に相談しやすい環境を作ることができます。

このまちで暮らす仲間として、誰もがいつまでも自分らしく、楽しい人生を送るために。私たち一人一人が、今できることを考えていきましょう。

■発生時刻

令和6年1月1日 16時10分頃

■震源の規模

マグニチュード7.6

■震度

震度6強

■津波

1日16時12分 津波警報
16時22分 大津波警報に切替

■人的被害

死者8人（うち災害関連死6人）、重症10人、軽傷25人

■建物被害

住家被害：全壊314棟、半壊882棟、一部損壊5,042棟
非住家被害：2,326棟

■避難者数

最大5,481人（1月4日時点）

道の駅ゆ〜ぱるのじりでは
いち早く義援金募金箱を設置

姉妹都市能登町との絆は、旧野尻町と旧能都町による平成7年10月の姉妹都市提携までさかのぼります。道の駅「ゆ〜ぱるのじり」では、能登町と縁の深い野尻地区にあり、人も多く訪れる場所であることから、発災直後の1月2日には募金箱を設置。2月末日現在で約25万円の募金が寄せられました。募金箱の設置は当分の間続けられる予定で、寄せられた募金は市を通じて能登町に送られます。



㊦館内の「産直・物販店」・「レストラン こばやし 味彩」・「こばやしのじりの湯」に募金箱を設置 ㊦「産直・物販店」で販売中の能登町の特産品。酒蔵が被害を受けたため日本酒の入荷時期は未定ですが、特産品の「いしり醤油（魚醤）」、「いしりボン酢」は現在も販売中です



令和6年能登半島地震

つながる支援の輪

「令和6年能登半島地震」から早3カ月。最大震度6強を観測した姉妹都市「石川県能登町」では、8,500棟（非住家被害も含む）以上の建物が被害を受け、現在でも一部地域で断水が続くなど厳しい状況ではありますが、復旧・復興に向けて一歩ずつ前に進んでいます。今月号では先月号に引き続き、市の能登町支援の取り組みや市内で広がる支援の輪を紹介します。 ※写真は現在の能登町の様子（能登町提供）

「やっぞ!! 能登町」は能登町復興のシンボルマークで、同町在住のグラフィックデザイナー池崎万優さんがデザイン。能登町の伝統行事「あばれ祭」などで使われる掛け声、「わっちゃ（お前ら）やっぞ（やるぞ）」という意味の能登弁が由来で、復興への力強い想いが込められています。



小林小学校の児童が
新聞投書欄で被災地へメッセージ

「みなさんの笑顔や元の生活がもどることを願っています」。「地震の被害に負けずがんばってください」。小林小の児童による、さまざまなイラストや被災地を想う温かい言葉が書かれた手書きのメッセージが、2月22日付けの石川県の地元紙「北國新聞」で紹介されました。発災直後から、地震に関する記事やニュースを児童に紹介していた同校。市内小・中学校で行われた「おこづかい募金」以外にもできることは

自治会加入者からの義援金を
区長会がとりまとめて寄付

2月20日、小林市区長会から市長に、義援金約120万円の目録が手渡されました。義援金は、被災した能登町を支援しようと、区長会が自治会加入者からの寄付を取りまとめたもの。橋ノ口孝一（たけのこういち）会長は「区長会でもこれまで能登町と交流を続けてきた。被災した方の困りごとが少しでも解決できるよう、有効に使っていただけたら」と話していました。寄せられた義援金は、市を通じて能登町に送られます。



経済団体などと合同で
さまざまな支援物資を発送

市では、能登町からの要請を受けて、経済団体などと同合同で計4回（3月22日現在）支援物資を発送しています。発災直後の第1弾では飲料水やブルーシート、乾電池やカイロなどを送付。第2弾は飲料水、第3弾・第4弾では食料品や下着・靴下等の衣類などを送付しました。また、3月28日には、市、小林商工会議所、すき商工会、野尻町商工会と合同で、介護用品などを中心とした第5弾の物資を発送予定です。



㊦支援物資を積み込んだトラック（第4弾）。運搬するトラックは宮崎県トラック協会（牧田信良会長）の協力によるもの ㊦物資の詰め込み作業。被災地の状況に応じて必要とされる物資も移り変わり、能登町への聞き取りを行ったうえで送付する物資を決定しています

能登町への義援金などの状況

■市が実施する能登町へのふるさと納税の代理寄付や能登町への復興支援を目的として市へ寄せられたふるさと納税を原資に、災害支援金として能登町に送金するもの

2月20日
3,000万円を送金済み

3月28日
4,284万円を送金予定

■市役所各庁舎や各団体などが設置した募金箱に寄せられた義援金や、各団体などで集めた義援金で市を通じて能登町へ送金するもの

2月20日
3,245,983円を送金済み

3月21日
4,544,001円を送金済み

温かいご支援をありがとうございます。いただいたご寄付は随時能登町へ送金します。

ないかと吉井秀一（よしいしゅういち）校長が呼びかけたところ、児童50人からメッセージが集まりました。より多くの人に読んで欲しいとの想いから、石川県で広く読まれている地方紙の投書欄への投稿という形でメッセージを送付。記事として取り組みが紹介されたほか、ウェブサイトに（北國新聞デジタル）に全50枚のメッセージが紹介されています。

※QRコードから、「北國新聞デジタル」に掲載された児童のメッセージを読むことができます





Photo 1 TENAMUビル前を一齐にスタート 2 獅子舞や太鼓の応援を背に駆け抜ける 3 給水ポイントでちょっと一息 4 ハーフマラソンを走る参加者 5 天候に恵まれ霧島連山がくっきり 6 家族でそろってゴール!

Photo 1 中央ふれあい広場をスタート 2 1日目のコースで生駒高原を歩く参加者 3 小林総合運動公園付近の様子 4 霧島岑神社の参道を登る参加者 5 ツーデーマーチ名物の心のごもったおもてなし 6 ゴールを目前に笑顔

3/3 Sun

こばやし霧島連山 絶景マラソン大会

幅広い年代のランナー約 1100 人が小林的まちを疾走

こばやし霧島連山 絶景ウオーキング

市内外から参加の約 1600 人が、市内の名所をウオーキングで満喫!

2/24 Sat
2/25 Sun

小林高校卒の九嶋恵舜選手も所属する 東洋大学陸上競技部が参加!



②ハーフマラソンを走る九嶋選手
③総合運動公園陸上競技場で行われた東洋大の選手による陸上教室
今大会には、箱根駅伝総合4位の東洋大学から、九嶋恵舜選手（小林高校卒）を含む5人の選手も招待選手として参加。
九嶋選手は大会後のトークセッションで「名前を呼んでいただくなど、地元の皆さんの温かい声援をいただきがんばることができた」と話していました。
大会前日の3月2日には、東洋大学の監督・選手による小・中・高校生を対象にした陸上教室も開かれました。



澄 み渡るような青空のもと、3月3日に「第8回こばやし霧島連山絶景マラソン大会」が開催されました。
当日はベテランランナーや親子連れのランナーなど、市内外から約1100人が参加しました。
大会はTENAMUビル前をスタート、駅南をゴールとする、ハーフマラソン、3キロ、3キロファミリー、1.5キロ、1.5キロファミリー、5キロの6部門で開催。

ハーフマラソンでは獅子舞や太鼓、沿道での大きな声援などを背に受け、参加者が霧島連山を望むコースを駆け抜けました。
3キロ女子中学生部門1位の前田萌さん（霧島市）は、「登り坂がきつかったけど楽しんで走れた。また参加したい」と話していました。
大会後は、特産品が当たる抽選会や招待選手の東洋大学の選手によるトークセッションも開催されるなど、にぎわいました。

ウ ォーキングしながら市内の名所を巡る「第26回みやぎきツーデーマーチこばやし霧島連山絶景ウオーキング」が、2月24日と25日に開催されました。
JR小林駅前の中央ふれあい広場をスタート・ゴールに、24日は霧島岑神社や生駒高原、出の山公園などを巡る29キロ・22キロ・12キロ・5キロのコースを、25日は陰陽石や二原遺跡公園などを巡る28キロ・20キロ・10キロ・5キロのコースをそれぞれ設定。
市内外から2日間で延べ約1600人が参加し、風景などを楽しみながらそれぞれのペースでゴールを目指しました。
各地に設けられたチェックポイントでは、ツーデーマーチ恒例の地域住民などによるおもてなしを実施。
完全きんかん「たまたま」やいちご、お菓子や豚汁などが振る舞われ、参加者は疲れを癒しました。

永田平公園でおもてなしを行った JA 女性部の皆さん（コメントは松田まり子部長）

JA女性部では8年前からおもてなしに参加していますが、全国各地のツーデーマーチの中でも、小林のおもてなしが一番だと参加者の方にはよるこばれます。
各地から参加する方と話をしたり、「ありがとう」と言ってもらえるところが元気がもらえます。



福岡県北九州市から参加した 西畑 通さん（12キロコースに参加）

地元小林市でのツーデーマーチ。顔見知りと会えるのを楽しみに、毎回参加しています。
小林のコースは自然豊かで綺麗な水を感じられるコースで、特におすすめの場所は出の山公園です。
地域の人たちのふるまいも温かくとても楽しかったです。



介護予防体操を普及しよう サロン運営研修会に秀峰高校生参加

2月22日、市社会福祉協議会主催のレクリエーション研修会が市民体育館で開催されました。研修会は毎年、サロンの運営ボランティアなどを対象に行っているもので、今年は小林秀峰高校福祉科の1・2年生42人も参加。参加者たちは「シン・こばやしパワーアップ体操」を通して歩行や転倒防止に必要な筋肉を鍛える動きを学びました。



研修会に参加した秀峰高校福祉科の生徒らは今後、地域のサロンの場に参加し、シン・こばやしパワーアップ体操の普及活動などを手伝う予定です

女性の視点で避難所の運営考える 文化会館で防災講演会

2月17日、文化会館で県主催の防災講演会が開かれ、NPO政策研究所の相川康子専務理事が講演しました。相川さんは、新聞記者として阪神・淡路大震災取材・検証した経験をもとに、災害対応には女性を含む多様な視点が必要と指摘。避難所を単なる避難先ではなく地域の防災拠点として多機能化することの重要性などを訴えました。



講演会後は、姉妹都市能登町に派遣された市職員による被災地の状況や現地での活動報告会もあわせて開催されました

真っ白い人生の主人公はあなたたち 永久津中でライフデザイン講座

2月16日、永久津中学校でライフデザイン講座が開催されました。子どもたちが将来の人生設計を考えるきっかけにして欲しいと企画されたもので、サンワード・ラボ株式会社代表取締役の長友まさ美さんが講師として登壇。「ありがたい未来を実現するために必要なことは」をテーマに子どもたちは自分の未来について考えました。



2年生の今別府彩夏さんは「これからは小さな目標を立てて、自分が想像する未来に向けてがんばっていきたい」と決意を話しました

茶共進会優等の園田悠輔さん 農林水産大臣賞を受賞

2月6日、県農産園芸特産物総合表彰式が行われ、茶共進会（普通蒸し煎茶）優等の園田悠輔さんが農林水産大臣賞を受賞しました。また、野菜共進会（個人部門）1等坂元孝成さんと果樹共進会（経営部門）1等白ヶ澤厚さんが九州農政局長賞、茶共進会（深蒸し煎茶）優等園田信幸さんが日本茶業中央会長賞を受賞し、2月20日に小林総合庁舎で表彰状が授与されました。



園田さんは、令和2年度に受賞して以来2度目の農林水産大臣賞受賞。57点の出品があった普通蒸し煎茶部門の中から、優等に選ばれました

乗って残そう吉都線 応援企業第1号に社会福祉協議会

小林市を含む沿線5市町でつくるJR吉都線利用促進協議会が認定する「JR吉都線応援企業」の第1号に、小林市社会福祉協議会（吉丸政志会長）が認定されました。認定により、従業員で沿線自治体に自宅と職場がある人は、通勤定期の購入費用と通学定期の差額が補助されます。2月27日には高原町役場で認定書交付式が行われました。



認定書を受け取った吉丸会長は「職員の通勤利用だけでなく、デイサービスや高齢者サロンなどでも吉都線の利用を呼びかけたい」と話していました

地域日本語教室 KIZUNA で 文化や生活に役立つ情報など学ぶ

2月18日、TENAMU 交流スペースで地域日本語教室 KIZUNA が開かれました。KIZUNA は、市内で暮らす外国人市民の生活を支援し日本文化に親しんでもらうことなどを目的に、昨年7月から2月にかけて16回開催。最終回となったこの日は外国人市民や地域日本語サポーターなど約20人が参加し、巻きずしづくりに挑戦しました。



参加したレヤン・ヌグロホサプトロさんは「KIZUNA では日本の文化などいろいろなことを教えてもらった。また参加したい」と話していました

畜産の更なる発展へ振興大会を開催

2月16日、畜産振興大会が開催されました。畜産農家や関係者など約400人が参加。九州農政局渡辺裕一郎次長と宮崎大学関口敏教授の講演が行われ、参加者は九州を取り巻く畜産の現状や牛伝染性リンパ腫対策の効果・メリットなどについて学びました。



豊かな森林環境を次世代へ

2月17日、松ヶ尾市有林（北西方）で植樹祭が開かれました。北霧島水源の森づくり推進会議（岡本直一郎議長）主催で開かれたもので、市民など約100人が600本の苗木を植栽。参加者はクワやスコップで穴を掘ったあと、丁寧に苗木を植えていました。



未成年と成年の違いってなんだろう 秀峰高校で法制度学習会を開催

2月16日、宮崎県行政書士会（河野芳輝会長）が秀峰高校で「大人ってなんだ？～法的に大人になるということ～」をテーマとした法制度学習会を実施しました。学習会には今年18歳となり成年を迎える同校3年生約190人が参加。新成人が巻き込まれやすい身近な契約の問題や借金、クレジットの問題などについて理解を深めました。



学習会では身近な売買契約の支払い義務が生じる時期などについてのクイズが行われ、予想外の答えに多くの生徒たちから驚きの声があふいていました

青学の選手など参加の長距離記録会 全国トップレベルの走りで会場沸かす

3月16日、小林市陸上競技協会主催の長距離記録会が市営陸上競技場でありました。800m、1500m、3000mの種目で行われ、市内外の中学生や小林高校駅伝部、他県の高校駅伝強豪校の選手など約180人が参加。箱根駅伝で総合優勝を果たした青山学院大学の選手も出場するなど注目の記録会となり、多くの陸上ファンが詰め掛けました。



青山学院大に進学予定の小林高校佐藤愛斗選手（写真中央）も出場。また、3000m日本高校歴代4位の好記録も飛び出すなど大いに盛り上がりました

卒業を前にした西小林小6年生が 1年生に絵本を読み聞かせ

3月6日、西小林小で卒業を前にした6年生が、学校への恩返しとして1年生に絵本の読み聞かせを行いました。絵本は6年生が1年生のために選んだもので、1年生は絵本の絵に見入ったり物語に聞き入っていました。6年生の宮原大輝さんは「大きな声と笑顔で読むことを心がけた。1年生がよろこんでくれてうれしい」と話していました。



6年生は事前に小・中学校「読み聞かせ」連絡協議会（坂下美千代代表）の講師から読み聞かせの方法やコツを教わり、自宅でも練習を重ねてきました

ライオンズクラブがワイヤー錠を寄贈

2月26日、小林ライオンズクラブ（嶋田よしひさ会長）が4月から市内の中学校に通う、新1年生にワイヤーロック錠450個を寄贈しました。嶋田会長は「子どもたちの防犯意識の向上などに有効に活用していただければ」と話していました。



小林西高生が地域魅力化の活動を発表

3月7日、小林西高校普通科1・2年生が、総合的な探究の時間での活動成果を発表しました。生徒は7班に分かれて1年間活動。新たな小林銘菓の開発の取り組みや市内の教育の現状の分析、TENAMUビルでのまちなか活性化の活動などを報告しました。



3 地区体育館の照明をLED化

南・三松・三ヶ野山の3地区体育館の照明LED化工事を昨年11月から2月にかけて行いました。これにより、館内が明るくなり、さまざまなスポーツをより快適に行えるようになりました。家族や友人、クラブ活動などで、ぜひご活用ください。



株式会社ビーフ倉菌が 学校給食用に牛肉212キログラムを寄贈

3月11日、株式会社ビーフ倉菌（倉菌裕次郎代表取締役）が学校給食用に牛肉212キログラムを寄贈しました。児童・生徒に美味しい牛肉を味わってほしいと寄贈されたもの。倉菌代表は「大人になったときにやっぱり地元のものがおいしいと思ってもらえるように、子どもたちに地域のいいものをもっと知ってもらいたい」と話していました。



市内で黒毛和牛の一貫経営を行う同社。寄贈いただいた牛肉は、3月12日に市内小・中学校の学校給食で牛丼として提供されました

紙屋中卒業生有志が還暦記念の寄付

3月8日、紙屋中学校の昭和54年卒業生有志が、還暦記念として母校に寄付を行いました。当日は4人が同校の竹之内千春校長のもとを訪問。贈呈式で代表の渡邊善朋さんは「微力だが子どもたちの生活向上のために役立ててほしい」と話していました。



体育・文化振興を願い市内高校に寄付

12月21日、小林市区長会が体育・文化振興のため、小林高校、小林秀峰高校、小林西高校の3校に寄付を行いました。橋ノ口孝一会長は「区・組加入世帯の協力によるもの。子どもたちのため、体育・文化活動の発展や強化育成に役立ててほしい」と話していました。



野尻中同窓生が母校へ寄付

3月14日、平成10年度野尻中学校卒業生厄払い祈願同窓会が野尻中学校に寄付金20万円とワンタッチタープテント2張を贈りました。西清志実行委員長は「子どもたちの学力向上や環境整備、部活動活性化などに役立ててほしい」と話していました。



トップアスリートの技術を体感 川面茜さんが東方中でバスケット指導

2月27日、本市出身で元女子バスケットボールU-18日本代表の川面（旧姓新原）茜さんが先生を務めた体育の授業が東方中学校で開催されました。これはトップアスリートなどを授業に派遣するスポーツ庁の「アスリート派遣事業」の一環。授業では、同校と小林こすもす支援学校の児童約50人が体を動かす楽しさを学びました。



川面さんはバスケット女子日本リーグでの強豪JX-ENEOSサンフラワーズ（現ENEOSサンフラワーズ）でキャプテンを務めた経験を持つ選手です

小林看護医療専門学校で卒業式 感謝の想いを胸に看護の道へ

3月1日、小林看護医療専門学校の卒業式が挙行され、7期生38人が新たな道へと歩み出しました。卒業生を代表して山之内萌さんが、多くの人に支えられて乗り越えてきた実習を振り返り「誰からも信頼される看護師になりたいという想いが強くなった」と答辞。「感謝の想いを胸に、看護の道を進んでいきます」と決意を述べました。



志戸本宗徳校長から卒業証書を手渡される卒業生。38人中20人が西諸地区の医療機関への就職予定で、地域医療の担い手として期待されます



4月1日から 市の組織が変わります

人口減少が進む中で、行政ニーズは多様化し、行政課題は複雑化しています。市が抱える課題解決に向けて必要な体制を整えるため、より効率的で効果的に業務を遂行できるよう、以下の部局において組織を再編しました。

問 企画政策課 Tel 23 - 0456

総合政策部
健康都市推進室を
企画政策課へ統合します



小林市健幸のまちづくり基本方針に基づく施策と事業が軌道に乗っており、継続して健幸事業を推進するため、健康都市推進室を企画政策課に統合し、引き続き総合的に健幸のまちづくりを推進します。

※名称はそのまま継続されます

教育部
国スポ・障スポ推進室を
新たに設置します



令和9年に本県で開催予定の「第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会」(※)に向け、「国スポ・障スポ推進室」(課扱い)を設置し、推進体制の強化と充実を図ります。

※市内ではバレーボール(少年少女)、体操(トランポリン)、ウエイトリフティング、カヌー(スプリント)、バレーボール(精神障がい)が開催予定

上下水道局
野尻上下水道グループを
本庁へ統合します



上下水道事業の経営体制の強化と事務の効率化を図るため、野尻庁舎に設置している野尻上下水道グループを本庁に統合します。

なお、市民に影響が出ないよう、窓口業務などは引き続き野尻庁舎で行います。

健幸の窓口設置場所

- 市保健センター(健康推進課) Tel 23-0323
- 小林市社会福祉協議会 Tel 23-3466
- 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



運動や健康づくり、始めませんか 運動・スポーツ情報や健康情報を集めた 「健幸の窓口」を開設しました

身近な運動・スポーツに関する情報や健康情報を一元的に集めた「健幸の窓口」を市内5カ所に開設しました。

窓口では、市内各地で行われる健康づくり活動や集いの場などのさまざまな情報をまとめた「健幸の窓口」情報誌や、健康に関する正しい情報を広めるための「健幸アンバサダー通信」などの配布を通じて、市民の皆さんへ「健幸」につながるさまざまな情報を届けます。

また、訪問型窓口として、「健幸アンバサダー」の認定を受けた保健師や管理栄養士、地域支援コーディネーターが、ご家庭や地域サロンなどに訪問した際にも、健康に関する情報を提供していきます。

これから運動や生きがい活動を始めようと考えている人は、気軽に相談ください。

問 企画政策課健康都市推進室 Tel 23 - 0456

3月19日には市役所で「健幸の窓口」開設式が開催され、各機関の担当者に「健幸の窓口」情報誌や目印となるミニのぼり旗が手渡されました。

募集

小林市病院企業職員 採用試験

試験は次の区分のいずれか一つのみ受験できます。日本国籍のない人、その他地方公務員法の規定による欠格事項に該当する人は受験できません。

- ◆試験日程 5月19日(日曜)
- ◆一次試験 6月16日(日曜)
- ◆二次試験 6月16日(日曜)
- ◆試験会場 市立病院会議室
- ◆試験区分(採用予定)
- ◆看護師(5人程度)

昭和60年4月2日以降に生まれた人で、34歳までに免許を取得した人

◆薬剤師(若干名)
昭和53年4月2日以降に生まれた人

◆臨床工学士(若干名)
平成6年4月2日以降に生まれた人

※いずれも、免許を持っているまたは令和6年度試験で免許取得見込み。ただし看護師は、平成3年4月2日以降に生まれ令和6年度試験で免許取得見込みが対象

◆事務職A(大卒程度・若干名)
平成8年4月2日～平成15年4月1日までに生まれた人

◆二次試験は事務職Aが対象
◆受付期間(土日祝を除く)
4月5日(金曜)～5月7日(火曜)
8時15分～17時

◆郵送は5月7日必着
◆受験申込書交付場所
市立病院事務部(2階)

◆郵送請求の場合
封筒の表に「採用試験受験申込書請求」と朱書きし、140円切手を貼った宛先明記の返信用封筒(角2号)を必ず同封ください。申込書はホームページからもダウンロードできます。

◆注意事項
申込締切後は、試験区分の変更はできません。

◆その他
詳細は、直接問い合わせるか、ホームページを確認ください。

◆申・問・市立病院事務部
〒886・8503
小林市細野2235番地3
Tel 23・4711



▲ホームページ

ミニテニス教室 参加者募集

誰でも簡単に楽しめるミニテニスの基礎を体得してみませんか。仲間がたくさんいます。一緒に楽しみましょう。

◆日時(毎週水曜・全8回)
5月8日(水曜)～6月26日(水曜)
13時30分～15時30分

◆場所 真方地区体育館

◆定員 10人程度

◆費用 1千円(ボール代、会場費)

◆申込方法 電話

◆申込締切 5月3日(金曜)

◆その他
チケットは期間中貸与します

◆申・問・テニス協会事務局
Tel 23・7201

子ども・子育て会議 公募委員募集

「小林市子ども計画」策定の会議をはじめ、子ども施策の実現に向けた審議を行っていただく委員を募集します。

◆募集人員 1人

◆条件
・市内在住の満18歳以上で、子ども政策に関心のある人

・平日昼間や夜間の会議に出席できる人

・現在市の附属機関の委員になつておらず、地方公務員の職にない人

◆活動内容
計画への意見を述べていただくほか、各種事業実施状況の審議に参加いただきます。

◆応募方法
次の①②を子ども課に持参するか郵送で提出。

①小林市子ども・子育て会議公募委員申込書

※子ども課、各庁舎住民生活課、ホームページで配布

②「子どもまんなか社会の実現に向けて」をテーマにした800字程度の作文(任意様式)

◆締切 4月25日(木曜)必着

◆選考 書類選考

◆申・問・子ども課
〒886・8501
小林市細野300番地
Tel 23・1278

希望に応じて開催します コミュニティバスや路線バスの 乗り方を学んでみませんか?

ご希望に応じて、地域の団体や学校などを対象に、コミュニティバスや路線バスの乗り方教室を開催します。

開催を希望する場合は問い合わせください。



◆問=企画政策課
Tel 23-0456

実際の開催事例



3月10日に、上町北区いきいきサロンの約30人が参加して、コミュニティバスや路線バスの乗り方を学ぶ教室を開催しました。教室は宮崎交通株式会社の協力のもと実施。参加者は実際にバスを利用して、乗り降りや料金の支払い方法、時刻表の見方などを学びました。

講座・催し

元気カレッジ 「しあわせ学園」

知識をたっぷり、仲間と一緒、しあわせ時間
◆対象 市在住のおおむね40歳以上の人
◆内容 理学療法士による健康講座、eスポーツ初心者入門講座、視察研修ほか
◆日時(全10回、毎月第2火曜) 5月〜令和7年2月 9時30分〜12時
※日時の変更がある場合があります

◆場所 中央公民館会議室ほか
◆受講料 1千円
◆材料費などは別途必要
◆募集人数 40人
◆申込期間 4月1日(月曜)〜4月22日(月曜)
◆申込方法 窓口か電話
◆その他 開級式は5月14日(火曜)の予定です。詳しくは受講者の

にハガキでお知らせします。
◆申・問・社会教育課
Tel. 22・7912

生涯学習講座 受講生募集

中央公民館生涯学習講座
楽しい脳活用術講座

脳と心のアップデート！人生を元気に！楽しみながら脳活用！
◆日程 5月9日(木曜)
◆時間 10時〜11時30分
◆場所 中央公民館
◆参加費 無料
◆定員 30人
◆申込締切 4月22日(月曜)

中央公民館生涯学習講座
レクダンス講座
一歩踏み出しリズムに合わせおどろみましょう！
◆日時(各木曜) ①5月16日、②6月6日、③6月27日、④7月4日、⑤7月18日、⑥8月1日 10時〜11時30分
◆場所 中央公民館
◆参加費 500円
◆定員 20人
◆申込締切 4月25日(木曜)

須木生涯学習講座 楽々健幸体操講座

椅子に座ってできる体操！心地よく汗を流し筋肉を鍛えましょう。
◆日時(各火曜) ①5月14日、②6月11日、③7月9日、④8月6日、⑤9月10日、⑥10月8日 10時〜11時30分
◆場所 須木総合ふさとセンター
◆参加費 500円
◆定員 15人
◆申込締切 4月30日(火曜)

須木生涯学習講座
はじめての茶道講座
抹茶やお菓子のいただき方を体験してみませんか。
◆日時(各月曜) ①5月20日、②6月3日 13時30分〜15時30分
◆場所 須木総合ふさとセンター
◆参加費 無料(別途材料費必要)
◆定員 10人
◆申込締切 5月1日(水曜)

須木生涯学習講座 筆ペン講座

すぐに役立つ筆文字を学びませんか。
◆日時(各水曜) ①5月29日、②6月12日、③6月26日、④7月10日、⑤7月24日、⑥8月20日
※8月20日のみ火曜 10時〜11時30分
◆場所 須木総合ふさとセンター
◆参加費 500円
◆定員 12人
◆申込締切 5月14日(火曜)

のじり生涯学習講座
自強術体操講座
体力に自信のない方でも自分の体力・体調に合わせて無理なくできる健康体操です。
◆日時(全て金曜) 5月24日、6月14日、6月28日、7月12日、7月26日、8月9日 13時30分〜15時
◆場所 野尻町保健福祉センター
◆参加費 500円
◆定員 15人
◆申込締切 5月10日(金曜)

のじり生涯学習講座 オカリナ入門講座

誰でも吹ける癒やしのオカリナ。一緒に学んで、やさしい曲を吹けるようになりますか。
◆日時(全て水曜) 5月22日、6月5日、6月19日、7月3日、7月17日、8月7日 10時〜11時30分
◆場所 野尻町保健福祉センター
◆参加費 500円
◆持参するもの アルトC管のオカリナ
※購入を希望する人はご相談ください
◆定員 10人
◆申込締切 5月8日(水曜)

◆対象 市内在住・在勤の人
◆申込方法 窓口か電話
◆その他 申込多数の場合は抽選となります。なお、締切を過ぎても、定員に空きがある場合は受け付けます。
◆申・問・中央公民館
Tel. 22・3482

保健・福祉

高齢者肺炎球菌定期 予防接種について

令和6年度から、高齢者肺炎球菌ワクチンの定期接種対象者が変更になります。

◆対象者 これまでに肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスNP)の接種を受けたことがない人で、下記に該当する人
◆65歳の人(65歳の誕生日から66歳の誕生日を迎える前日までの期間)
◆65歳を迎えた誕生日の月末に接種券を送付します
◆令和5年度中に65歳を迎えた人でまだ接種していない人は、66歳の誕生日の前日まで接種を受けられます。

◆費用 2500円
※生活保護世帯の方は無料。

受給証明書を医療機関に提出してください
※期間を過ぎると公費負担の適用がなくなりますのでご注意ください
◆問・健康推進課
Tel. 23・0323

手話講習会受講者募集

手話でコミュニケーション支援を行うのに必要な手話表現技術の習得を目指します。
◆目標 手話であいさつや自己紹介ができ、簡単な会話が理解できるレベル
◆開催期間 4月〜令和7年3月
◆時間・開講日・場所 小林会場(毎週水曜)

◆時間 昼の部…10時〜11時30分 夜の部…19時30分〜21時
◆開講日 4月17日(水曜)
◆場所 小林市社会福祉センター別館
◆野尻会場(毎週火曜)
◆時間 夜の部…19時30分〜21時

◆開講日 4月16日(火曜)
◆場所 野尻社会福祉センター(友愛会館)
◆受講料 無料
◆申込方法 電話かファックスで受け付けます。「会場・時間帯」と「住所・氏名・年齢・電話番号」をお知らせください。
※開講日に会場でも受け付けます
◆申・問・福祉課
Tel. 23・0111
Fax 23・4934

共通事項

◆受講料 無料
◆初回のみテキスト代500円がかかります
◆申込方法 電話かファックスで受け付けます。「会場・時間帯」と「住所・氏名・年齢・電話番号」をお知らせください。
※開講日に会場でも受け付けます
◆申・問・福祉課
Tel. 23・0111
Fax 23・4934

音訳ボランティア 養成講座受講者募集

目の不自由な人に、パソコン録音で書籍、広報誌、議会便り等の情報を提供するボランティア活動です。
◆対象 ・講習終了後にボランティア活動ができる人
・パソコン操作ができる人
◆開催期間・日時

5月〜令和7年3月の毎月第2・4土曜日 13時30分〜15時30分
◆受講料 無料
※テキスト代は別途必要
◆場所 小林市社会福祉センター別館
◆開講式 5月11日(土曜) 13時30分
◆日時 5月11日(土曜) 13時30分
◆場所 小林市社会福祉センター
◆申込締切 5月11日(土曜)
◆開講式当日の会場でも受け付けます
◆申・問
・小林市社会福祉協議会
Tel. 23・3466
・水間
Tel. 23・3498 /
080・6426・1019

障がい者巡回相談会
を開催します
にしろる基幹相談支援センターの相談支援専門員による障がい者巡回相談会を開催します。障がいのある人やその家族等からの相談に応じ、情報提供や助言を行います。

市公式LINE友だち募集中♪

右下の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！



●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	4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	4月18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、事前に都城年金事務所 (Tel 0986-23-2571) に電話予約をお願いします

二原遺跡公園公開日

4月21日(日曜)
時間 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 4月5日(金曜)
受付締切日 4月11日(木曜)

税・保険料の納付期限

※納期限は4月30日(火曜)です
固定資産税・都市計画税 1期
介護保険料 1期

これは何ごみ? 答え

家庭で不用になったパソコンは
市では収集・処理・処分
できません

業者に回収を依頼してください。
(ごみ分別虎の巻P21参照)

<回収依頼先>

■(一社) パソコン3R推進協会
http://www.pc3r.jp

■九州北清(株)
Tel 0984-24-1170

■リネットジャパンリサイクル(株)
http://www.renet.jp

●問=生活環境課 Tel 23-8122

市公式 SNS

公式 Facebook・X(旧 Twitter)
でも、さまざまな情報を発信中!



市公式 X



市公式 Facebook

●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
4	16	火	人権・なやみごと	10:00～15:00
	23	火	人権・なやみごと	
5	2	木	人権・行政・なやみごと	10:00～15:00
	7	火	人権・行政・なやみごと	

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	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)	精神障がい者とその家族の悩み
☎ 毎月第2火曜 時13時30分～15時30分	や思いを一緒に話しませんか
▼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	時13時30分～15時30分
▼わかちあいの会(自死遺族のつどい)	☎ 市民活動支援センター
☎ 毎月第4木曜 時13時～15時	☎ 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	4月	5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	7
南西1の西、南西4本町、新生町	4	8
南西1の東、種子田	5	9
北西1・3、緑町	8	10
北西2、坂元	9	14
西町1・2・3南島田	11	13
仲町、永田町、後川内	10	15
細野2・3、南真方	12	23
細野1、南真方西	15	24
南真方東上町・上町西	16	28
上町中、上町東上町北	17	29
西堤、南堤	25	30
北堤	26	31
野尻地区(第3日曜)	21	19
須木地区(第4日曜)	28	26

今月のこれは何ごみ?



「家庭で不用になったパソコン」
(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
キッズフロア	5月1日(水)	受付 9:30～11:00	
もぐもぐクッキング (要予約)	4月17日(水)	受付 13:45～14:00 開催 14:00～15:30	
赤ちゃん健康診査	4月18日(木)	※個別に案内しています	
3歳児健康診査	4月11日(木) 5月9日(木)		
1歳6か月児健康診査	5月2日(木)		

●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	4月	5月
野尻町保健福祉センター	16日(火)、23日(火)、30日(火)	7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)
4	11	木	まちの保健室	13:30～15:30
	25	木	まちの保健室	
5	9	木	まちの保健室	

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
4	14	すわクリニック	22-6489
		桑原記念病院	22-4138
	21	内村病院	23-2575
		和田クリニック	23-5653
	28	園田病院	22-2221
		高崎皮膚科医院	22-8521
29	榎内視鏡内科医院	22-2819	
	整形外科押領司病院	22-3131	
5	3	柵山病院	22-2503
		ほりファミリークリニック	23-3988
	4	押川病院	44-1005
		小林泌尿器科クリニック	25-0505
5	整形外科前原病院	23-1711	
	池田病院	23-3535	
6	月	小林保養院	22-2836

※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

やっぱい

元気がよか！

認知症予防には手指の運動が効果的です

問 長寿介護課 Tel.23-1140
小林市立病院
作業療法士 押川 真奈美

手指の運動を行うことで脳の血流量が上昇、活性化し、物忘れ予防につながります。手指の動きがスムーズになれば、食事や着替えなど、細かい作業もしやすくなり、健康増進や生活の質の向上が期待できます。

手指の機能が低下すると認知機能も低下
手指の運動能力は、認知機能と密接に関係しています。ある研究では、50代から「物をすくう」「指を開く」「つまむ」などの緻密な運動能力が徐々に低下することで、認知機能も低下していくという報告があります。手指は、体の中でも動や感覚の神経が多く、脳の約3分の1に及ぶ領域が使われているため、「第二の脳」とも呼ばれています。

手指の運動を行って健康増進・生活の質を向上

手指の運動【足し算指曲げ】

- Step 1** 両手を広げ、「左親指」を曲げておきます。
- Step 2** 数字を1から数えるのにあわせて、左手は「人差し指」から、右手は「親指」から順番に1本ずつ曲げていきます。グーの形になったらまた開いていきます。
- Step 3** 10まで数えると、元の形に戻ります。Step1～3までを5回繰り返しましょう！



福祉情報をお届けします 社協タイムズ

日々の悩み事を気軽に相談してください 小林市生活自立相談支援センターの紹介

生活のこと、仕事のこと、家計のことなどの困りごとや悩みごとの相談を受け付けています。「仕事を辞めて収入が少なくなった」、「生活費に困っている」、「どこに相談したらいいかわからない」など、ひとりで悩まず、まずはご相談ください。

対象者・支援内容	
対象者 市内在住で生活保護を受給していない人	家計の見直し 家計状況を「見える化」して相談者と一緒の家計簿を作り、よりよいお金の使い方を探ります。
ひきこもり状態の人や家族への支援 ひきこもり状態にある方やそのご家族からの相談を受け付けて、相談者に寄り添った支援を行います。	就労支援 相談者の状況、経験、希望に沿った仕事への就労を目指して、相談者、ハローワークと連携して就職活動をサポートします。
住居確保給付金 離職、廃業、やむを得ない休業などにより、家賃の支払いに困り住居を失う恐れのある方に対して、一定期間支援を行います。	各種制度の情報提供や案内 相談内容に応じ、各種貸付制度、債務整理、福祉サービス、子育てサービス等の情報提供や適切な相談窓口の案内を行います。

問 小林市社会福祉協議会 小林市生活自立相談支援センター Tel.23-0338

元気の知恵袋

●問=こども課 Tel.23-4319

お子さんも花粉症かも？

政府広報オンライン

政府の花粉症対策のウェブサイト(QRコード)では、さまざまな花粉症に関するサイトが紹介されています。

多くの人を悩ませる社会問題「花粉症」
春先はスギやヒノキの花に悩む人が多くなります。スギ林は国土の12%を占めており、日本に限り花粉を避けて生活することは難しいです。政府からは、花粉症対策の3本柱(発症等対策・発生源対策・飛散対策)が昨年5月に発表されるなど、花粉症は国民を悩ませる社会問題となっています。花粉症の症状は、くしゃみや鼻水といった風邪の症状とよく似ています。また、小さなお子さんは言葉にして表現することが難しく、風邪か花粉症か分からないことがあります。

個人でできる対策の例

- POINT 1** マスクやめがねを使用する
- POINT 2** 花粉がつきにくい衣服を着用する
※すべすべした綿やポリエステルなどの化学繊維は付着しにくいようです
- POINT 3** うがい、手洗いや洗顔をする

▲スギ花粉症について日常生活でできること(環境省、厚生労働省)

症状がひどいときは病院へ個人での対策も忘れずに
鼻の症状がひどい時は耳鼻科へ、目の症状がひどい時は眼科へご相談ください。内科、小児科、アレルギー科でも診療が受けられますので、かかりつけの医療機関へご相談ください。個人でできる対策を実行して、この辛い季節を乗り切ってください。

1日350gの野菜摂取でベジ活!

健康のために、必要な野菜の摂取量は1日350g。しかし、宮崎県民の摂取量は平均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

野菜を食べてストレス軽減!

4月は始まりの季節。心機一転、リフレッシュした気持ちで物事に取り組める一方、環境の変化に何かとストレスを感じる方も多いのではないのでしょうか。また、忙しいと「食べること」もおろそかになりがちです。

野菜にはストレスを軽減する働きを持つ栄養素が豊富に含まれています。野菜を積極的に摂取することで、身体の健康だけでなく、心の健康にも役立ちます。休養、睡眠とともにベジ活も意識してみましょう。

栄養素	主な働き	おすすめの野菜
ビタミンB群	エネルギー代謝を促進し、疲労回復やストレスへの抵抗を高める	ブロッコリー、アスパラガス、グリーンピース、モロヘイヤ、にんにく
ビタミンC	抗ストレスホルモンを合成し、抗酸化作用で細胞を保護する	パプリカ、ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、菜の花
カリウム	血圧を調整し、精神を安定させる	ほうれん草、トマト、枝豆、海藻類(ひじき、わかめ)
食物繊維	腸内環境を整え、セロトニン(幸せホルモン)の合成や、便秘・下痢の改善を促す	ごぼう、たけのこ、ブロッコリー、キャベツ、レタス、きのこ類



クックパッドに野菜レシピを掲載しています。「クックパッド 小林市」で検索して、ぜひ作ってみてください。

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～



『小学生になったらえほん』
監修：長谷川 康男
発行：ポプラ社

～一般書～



『かんたんだけど、しっかり作る
基本の家庭料理』
著者：牛尾 理恵
発行：成美堂出版



市立図書館では、毎週子どもたちに絵本の読み聞かせや手あそびなどを行っています。赤ちゃん連れの方も気軽にどうぞ参加ください。

【本館】児童室

毎週土曜 ① 11時～ ② 14時～

【須木分館・野尻分館】

ご希望の方に随時行います。職員にお声かけください。

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



▲里山リゾートかるかやの里山御膳



▲おこめ処お結びやのうどんセット
(写真は通常のうどんセットです)



お結びや、かるかや、かじかの湯などの情報は、すきむらんどホームページを確認ください

すきむらんどでは、須木の旬の食材「山菜」を使った企画を準備しています。「里山リゾートかるかや」では、4月中旬頃からランチの「里山御膳」に山菜を使った料理が登場します。また、4月の毎週金曜限定で山菜採り体験と山菜ランチ付きの「1泊3食山菜満喫プラン」も開始します。須木産米のおむすびを楽しめる「おこめ処お結びや」では、準備ができ次第、山菜うどん・そば付の山菜セットをスタートします。

※第2・4木曜日定休

10時～21時

【かじかの湯】

※水・木曜日定休

【かるかやランチ】

11時～14時30分（14時L.O）

※水・木曜日定休

月・火・金曜日 11時～15時

土・日曜日 11時～17時

今しか楽しめない山里ならではの旬の食材「山菜」を味わいに、ぜひ須木へお越しください。メニューのスタート状況など、詳しくは問い合わせください。



すきむらんどニュース
4月の須木と言えば「山菜」
すきむらんどで「山菜」を楽しもう

健康のまちづくり拠点施設整備 つうしん

パネル展示説明会アンケートに寄せられた声

先月号で、健康づくり、子育て支援、避難所などの機能を備えた複合型新市民体育館の建設に向けた、パネル展示説明会を開催したことをお伝えしました。今回は、来場者から寄せられた声の一部をご紹介します。

アンケートにご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。

新しい体育館に期待することは？

- 小林市のスポーツレベルの向上
- 防災機能を果たすこと
- 実業団等のスポーツキャンプ
- スポーツを通じた心身の向上やコミュニケーションの向上
- 子育て世帯に対する支援
- 健康づくりを行いたい



パネル展示説明会(須木地区)

その他の声

- これまで以上に市民に愛される施設となって欲しい。
- 実際に聞き、目で見て事実が知れたので大変よかった。
- 中心市街地から遠くなるので交通手段が心配。
- 必要な施設はしっかり整備して、古くなった施設は処分したり、民間の力を借りて再利用することは重要。
- 子どもも利用しやすい利用料金にして欲しい。
- 素晴らしい体育館ができそうで大変うれしい。今から楽しみにしています。

●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。

建物の結露2

建物の結露の対策は、主に「断熱性能を上げる」こと、「気密を確保した状態で空調換気システムを導入し、湿度をコントロールする」ことで行えます。具体的な対策箇所として、特に外気の影響を受けやすい窓についてお伝えします。

新築の場合、窓は基本的に複層構造の「ペアガラス」や「トリプルガラス」にし、サッシは熱伝導率の高い(断熱性の低い)アルミではなく、樹脂などの素材にすることがおすすめです。また、引き違い窓は隙間が大きく気密性を下げるため、あまり多く設置しない方が良いでしょう。

既存の住家の場合、窓そのものを取り替える方法もありますが、内窓(二重窓・二重サッシ)を設けて断熱性能を上げることもできます。

時期によっては国、県、市の補助金が活用できることがあります。結露は人や建物に悪影響を及ぼす可能性がありますので、気になる場合は対策の検討をされてはいかがでしょうか。



●問=生活環境課 TEL 23-8122

昨年の5月に新型コロナウイルス感染症が5類感染症に位置付けられてから、1年が経とうとしています。最近では、株価が史上最高値を更新するなど、経済活動も活発になる一方で、物価高騰により、私たちの生活はコロナ禍とは違った影響を受けています。特に、小林市の基幹産業である農畜産業は、資材や飼料が高騰する反面、牛肉の枝肉価格や子牛価格が低迷するなど、経営に大きな打撃となっています。これは、全国的な問題ではありますが、私たちは一丸となってこの困難な時期を乗り越えていく必要があります。一方、地域活性化に向けては、市内では各種イベントが開催され、西諸での広域観光を推進する協議会が発足するなど、多くの方々が積極的に取り組んでいただいております。今後さらなる活性化が期待される場所です。令和6年度におきましても、

宮原市長のコラム

信念を貫く

Check!
☑ Volume.28

令和6年度がスタート



対話を重ねながら、市民の皆さまが元気に笑顔で暮らし続けられる取り組みを進めてまいりますので、皆さまのご協力をお願いします。

画：友安よーいち

第116話「寄り道せんで行ったっど」



広報紙へのご意見・ご感想をお気軽に寄せください



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

くさめみつ誉められもせずヒヤシンス
 (小林合歓の会 入佐典子)
 空家から沈丁の香に呼ばれけり(小林合歓の会 後野美美子)
 師を偲び箏の音遠く梅一輪(小林合歓の会 尾辻和子)
 やわらかき光の渦や露の臺(小林合歓の会 倉田玲子)
 目刺焼く珠洲の七輪炭しずか(小林からくに会 中園直子)
 ありがたいをかばんに詰めて菓立つ日や(東脇哲郎)
 遠い昔遠ざかる駅手を振る母(長友正臣)
 何時までやマスクも取れず春三月細菌は消えぬとテレビにて聞く
 (永友チエ)
 少子化ランドセル背負う子供らと道ですれちがい声かける子なし
 (武ナミ子)

SUKU SUKU

おおaura ひな 大浦一華ちゃん

令和5年4月4日生



ご飯大好き！もちもち体型でいつもニコニコ！！元気いっぱい育ててね！
 保護者：大浦徹、ひろみ

すくすく募集中！

【申・問】

・企画政策課 TEL 23-0456



申し込みはコチラ！

くろき つむぎ 黒木 紬葵ちゃん

令和5年3月23日生



可愛い紬葵の寝顔全てが可愛くてたまらないです笑これから家族で色んなところに行けるように元気に育ててね！
 保護者：黒木涼、茉莉花

<編集後記>

認知症特集を担当しました。今後、高齢化が進み、私たちの身近な人が認知症になるかもしれません。「他人ごと」ではなく「自分ごと」として認知症について考えてみませんか。(榎田)

表紙は霧島連山絶景マラソン大会です。撮影のために駅前から霧島岑神社、消防訓練広場に牧場の桜並木と自転車で暴走。無事撮影はできましたが、見事に筋肉痛になりました。(前原)

ハッシン info

市出身の蛙亭・イワクラさんら出演

イワクラ使節団が3月末で終了 最終回は小林市ロケで有終の美

市出身でお笑い芸人の蛙亭・イワクラさんら“こばやしスペシャルPR大使”の4人が出演するテレビ番組「イワクラ使節団 (UMK・毎週日曜、23時25分～23時55分)」が3月をもって終了しました。PR大使の就任式、市のPR動画作成や市食材を使った料理対決など、多彩な企画で小林市の魅力を発信してきた同番組。3月に放送された3回もすべて小林市でロケが実施されました。今後も大使として、仕事や自身の活動の中で小林市をPRいただきます。



【写真左】3月17日放送回。第1回目のロケ地にもなった、のじりこびあからスタート。【写真右上】3月10日放送回。先輩芸人の小藪千豊さんをゲストに迎えてのおもてなし回。【写真右下】3月24日放送回。2年間のPRの功績に対して、収録の最後に宮原市長から花束や特産品が贈呈されました



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。



◀詳細はコチラ

@me_em711さん



#桜 #さくら #河津桜

@mpg0125_hokuさん



#小林市グルメ #吉野北人

@megumi_yoshizonoさん



#真方 #永久津 #霧島連山

人のうごき (小林市の人口)

人口	41,735人	(-81、-630)
男	19,469人	(-40、-316)
女	22,266人	(-41、-314)
	19,123世帯	(-14、-7)

令和6年3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)をもとに、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	2月	累計	昨年
建物	1	2	+2
林野	0	0	±0
車両	0	0	±0
その他	2	7	+5
救急	167	375	-34

交通事故発生状況

種別	2月	累計	昨年
人身	10	16	-6
物損	73	148	+4
死者	0	0	±0
負傷者	13	20	-6
全国死者	405	(昨年同月比 +18)	



MYAUCHI (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

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

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ
一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

B型肝炎給付金

無料個別相談会

日程・会場

- 4/10(水) 都城市 未来創造ステーション セミナー室3(未来) 都城市中町16街区15号
- 4/11(木) 小林市文化会館 会議室2 小林市駅南232番地
- 4/12(金) えびの市文化センター 会議室2 えびの市大字大明町2146-2

完全予約制 ☎0120-013-621 当日は予約制ですので必ずお電話ください!
〈ご予約受付時間〉 平日 9:00~18:00 個別面談なので、他の方と顔を合わせることはございません。

無料電話相談も同時受付中! お気軽にお電話ください	対象者 昭和16年7月2日~ 昭和63年1月27日 生まれ ※ご遺族の方も給付金請求できます	給付金 50万円~ 3,600万円 ※病態に応じて給付金等の内容が異なります	弁護士費用 着手金・相談料 無料 成功報酬制 ※訴訟実費別途
---------------------------	--	---	---

弁護士 弁護士 栗原 亨一
弁護士法人 プレシャス総合法律会計事務所
東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A TEL 03-5363-6333 E-mail: info@precious-law.jp
【営業時間】 平日 9:00~18:00 FAX 03-5363-6334 https://precious-law.jp/

あなたらしい終活を始めてみませんか。 無配当1年定期保険(保険金建)保険金一定プラン

葬儀保険

契約年齢に応じた保険料でもしものときに備える 保険期間1年の「掛捨て型死亡保険」!

はじめやすい

たとえば

満65歳女性 死亡保険金額 100万円の場合 月払保険料(ご契約初年度) **980円** ※1

かんたんで早い 保険金クイック支払サービス 1 営業日 請求手続 (株)メモリード・ライフに死亡保険金請求書類を提出 最短 2 営業日 死亡保険金支払 簡単なお手続きで、(株)メモリード・ライフが死亡保険金請求書類を受付けた日から最短で翌営業日に死亡保険金をお支払いするサービスです。 ※2	医師の診査は不要 ※3 満89歳まで申込可能 ※4 満99歳まで更新可能 申込みやすいわね!	死亡保険金額は10万円単位 死亡保険金額 30万円~300万円 災害死亡保険金額 0万円~300万円 ※5 検討しやすい!
---	---	--

3つの「やすい」ではじめやすい

- 簡単な手続きで! 申込み やすい
- 必要な時に! 受取り やすい
- 様々な用途に! 使い やすい

※1 保険料は掛捨てで、1年更新毎に通常上がります。ご理解の上、お申込みください。上記以外の保険料については、パンフレット等で確認いただくか、またはお問合せください。 ※2 保険金クイック支払サービスの適用条件を満たす場合に限り。 ※3 被保険者ご本人による告知書の記入が必要。 ※4 健康状態などによりお引受けできない場合があります。 ※5 災害死亡給付特約を付加することができます。災害死亡保険金額の設定は主契約の死亡保険金額と同額以下となります。本広告は保険の概要を説明したものです。保険開始、保険料およびサービス等の詳細につきましては、表記のフリーダイヤルまでお問合せ下さい。ご契約に際しては、資料等をご請求いただき「ご契約内容(契約概要)」、「特に重要なお知らせ(注意喚起情報)」、「ご契約のしおり・約款」を必ずご一読ください。またお客様(被保険者)がご加入の公的年金(遺族年金)等社会保険から給付される死亡保障(年金ダイヤルまたはお近くの年金事務所にお問合せ下さい。)についてもご提案の上ご検討ください。

お問合せ・資料請求はこちら!

取扱代理店 宮崎市青葉町5-1 フリーダイヤル **0120-99-3765** 引受保険会社(少額短期保険業者) 登録番号:関東財務局長(少額短期保険)第18号
株式会社 **メモリード・ライフ** 株式会社 **メモリード・ライフ** (承認番号) MLAD2402-14
(土、日、祝日、年末年始を除く) 9:00~17:00

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。