広報こばやし みんなでてなむ 笑顔あふれる じょじょんよかとこ 小林市 2024.JUL
KOBAYASHI 7
No.220

THE RAMPAGE（ザ ランペイジ）
吉野北人（よしのほくと）さんと連携した
プロモーション事業第２弾がスタート

Pick Up Topics

世界を舞台に活躍する２人の市出身アーティスト

ネイルデザイナー
IZUMI さん（野尻出身）

現代アーティスト
やまなか ともろう さん（須木出身）

特 集

今年も始まってます「こばやし健幸ポイント」
「歩く」を日常に
ウオーキングで心健やかな生活を

７月は「社会を明るくする運動」強調月間・再発防止啓発月間
過ちを犯しても立ち直れる社会へ
知っていますか？更生保護

小林総合運動公園で撮影されたイメージカット

吉野北人さんが市の魅力を伝えるプロモーション第2弾スタート

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の第2弾がスタートしました。

昨年実施した第1弾の反響を受けて、今回も吉野さん主演の動画やポスターを制作。市内各地で撮影した動画13本、ポスター13種類のシリーズとなります。

3千万回再生を達成 大反響を呼んだ第1弾

第1弾は、生駒高原の星空や小林市産の宮崎牛など、吉野さん本人の思い出深い場所やおすすめの魅力を映像化した計15本の動画を市公式SNSで公開。合計閲覧数は3千万回を超え、都市部のファンの方々が小林市までロケ地巡りに訪れるなど大きな反響を呼びました。

第2弾の動画も市公式SNSで、6月16日から順次公開中。1本目の「#朝日を浴びる丘」篇は公開から4日間で36万回以上閲覧されています。

関連キャンペーンで新たな小林市ファン獲得へ

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です。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。

▼詳細はコチラ

ポスターの一部を紹介　かるかや、生駒高原、フルーツ（いちご）、宮崎牛、郷土料理（スーパー）の魅力を伝えるポスター

ハッシンinfo

市職員のハッシン力を向上

市内事業者を講師に招き 魅力再発見セミナーを開催

市では、職員の情報発信力やまちの魅力のPR力向上を目指して、各分野で活躍する市内事業者を講師に招いたセミナー「○○のハナシ」を開催しています。6月3日の第1回には、すき酒造株式会社の兒玉昇（こだまのぼる）代表取締役を招き、「お酒」をテーマに開催。職員約30人が他のお酒とは違う焼酎の特徴や同社の焼酎のセールスポイントなどを学びました。セミナーは今年度全7回開催予定です。

市政の動きトピックス

連携協定活動の充実と強化を目指して

東大先端研キャンパスでPR 連携協定自治体マルシェ

6月8日、東京大学先端科学技術研究センター（東京都目黒区）で「連携協定自治体マルシェ」が開催されました。先端研キャンパスの公開に合わせて開かれたマルシェには、昨年度に引き続き2回目の参加となった本市を含む全13の自治体が出店。キャンパス付近の地域住民やオープンキャンパスに参加した高校生、大学職員などに市内特産品を販売し、市のPRを行いました。

CONTENTS

広報こばやし
No. 220
2024 July 7

02 市政の動きトピックス
03 Pick Up Information
吉野北人さんが市の魅力を伝える
プロモーション第2弾スタート
04 Pick Up Topics
世界を舞台に活躍する市出身アーティスト
（IZUMI さん、やまなかともろうさん）
05 特集／「歩く」を日常に
ウオーキングで心健やかな生活を
10 特集／過ちを犯しても立ち直れる社会へ
知っていますか？更生保護
12 こばやし Topics
16 おしらせ
20 くらしのカレンダー
22 教育委員会からのお知らせ／
きずな協働体通信
24 手話で話そう！／健幸のまちづくり拠点施
設整備つうしん／元気の知恵袋
25 図書館からのお知らせ／こばまち便り
26 Instagram& 広報こばやし／市長コラム
27 心の花びら／ SUKUSUKU ／こすモ〜にっき

今月の表紙

スペシャルPR大使の吉野北人さん

表紙は、本市出身でこばやしスペシャルPR大使を務める吉野北人さん（THE RAMPAGE）。昨年度、市とコラボしたPR動画を公開し、SNSを中心に大きな話題を呼びました。今回、第2弾として13本の動画を制作。6月16日から市公式SNSで順次公開されます。（詳細は3ページ）

世界を舞台に活躍する２人の市出身アーティスト

5/17 FRI | 世界４大コレクションなど世界に挑むネイルデザイナー 野尻出身の IZUMI（イズミ） さんが表敬訪問

ネイルデザイナー **IZUMI**

ネイルデザイナーで、野尻町東麓出身（人吉市在住）のIZUMIさんが、５月17日に市長を表敬訪問しました。

IZUMIさんは、ネイリストとしてネイルサロン兼スクールを営むかたわら、ネイルデザイナー集団「爪華師（そうかし）」の一員としても活動しています。

ネイルの制作は土台から全てが手作りで、彫金の技術や本物の宝石なども用いるといい、作品によっては完成までに３カ月かかることも。令和４年からはミラノ・コレクションやパリ・コレクションなどの世界的なファッションショーにも挑戦しており、国内外で活躍を続けています。

「地方からでも世界に行けるということを示して、ネイリストになりたいという人のお手本になれれば」と話すIZUMIさん。今後ますますの活躍が期待されます。

写真㊤これまでに制作した作品を持って市長を訪問、㊦小林の梅雨をイメージした作品、㊨パリ・コレクション（左側）とドバイ・コレクション（右側）のために制作した作品

6/7 FRI | 現代アートとイラストレーションの二つの世界で活躍 須木出身の やまなかともろう さんが表敬訪問

現代アーティスト **やまなかともろう**

現代アーティストで、須木下田出身（福岡市在住）のやまなかともろうさんが、６月７日に市長を表敬訪問しました。やまなかさんは、日本古来の色彩や伝統工芸品の制作手法を引用しつつ、現代のマスキングワークやイラストレーションの技法も組み合わせた作品（「うるかみ」シリーズ）を制作し、東京などで個展を開催するほか、SNSを通じて海外からの注文も受注。また、イラストレーターとして挿画やキャラクターデザインの制作も行っており、直木賞作家の今村翔吾（いまむらしょうご）さんが書き下ろした歴史小説『じんかん』（講談社文庫）のカバー装画のイラストに採用されるなど、幅広い分野で活躍しています。

「いずれは地元でギャラリーを作り、公開制作など行いたい」と話すやまなかさん。今後の活躍が期待されます。

写真㊤これまでに制作した作品を持って市長を訪問、㊦伝統と現代の手法を融合し表現する「うるかみ」シリーズ㊨仏画や浮世絵的な表現で描くイラストレーション的作品

「歩く」を日常に！ ウオーキングで心健やかな生活を

問＝企画政策課健康都市推進室 TEL 23-0456

ストレスと上手に付き合えていますか？

あなたはストレスとどう付き合っていますか？

現代は「ストレス社会」。厚生労働省の調査では、12歳以上の実に46・1％（ヒト）が「仕事」や「収入・家計・借金等」、「自分の病気や介護」などについて、さまざまな悩みやストレスを抱えていると回答しています。

適度なストレスは仕事や勉強の能率を上げたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれますが、過剰なストレスは心身に大きなダメージを与えます。

ストレスと上手に付き合うためには、自分にあったストレス対処法を見つけることが大切です。

できていますか？ ストレスと上手に付き合うセルフケア

精神面への良い効果も期待できるウオーキング

ストレス解消法の一つとして、おススメしたいのが、ウオーキング。

ウオーキングは、心地よいと感じる強度で続けることで「セロトニン」などの神経伝達物質が分泌されます。幸せホルモンとも呼ばれるセロトニンが分泌されると精神的な落ち着きが得られると言われています。

手軽に始められ、健康面と精神面の両方に良い効果が期待できるウオーキング。最近の研究では、「30分連続で歩く」と「10分×3回に分けて歩く」はエネルギー消費量は変わらないことも分かっています。

気分転換やストレス解消に、隙間時間を使って、まずは始めてみませんか？

ウオーキングで心掛けたいこと

参考：公益財団法人宮崎県健康づくり協会「ウォーキング手帳」

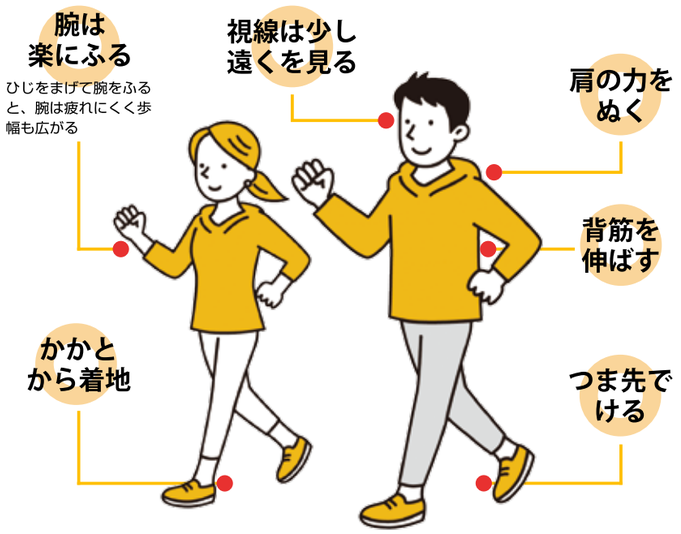
運動時間の目安

１日当たり
30分～60分、週3回以上
※できれば毎日

無理なく挑戦

- 体調がすぐれないとき、強い痛みがでるときには、すぐに運動を中止しましょう。
- その日の体調に合わせて運動量や強度を調整し、水分も忘れずにとりましょう。
- 季節や環境に応じた服装で行いましょう。（通気性や保湿性の高い服装で行う）

理想的な歩き方



Let's Walking

早朝に、仕事終わりに

実際に歩いてみました！

ウオーキングの良さは、ちょっとした時間に気軽にできること。実際に早朝と夕方に、身近な場所を歩いて歩数を数えてみました。

ちょっと早起き篇

軽くストレッチして
野尻庁舎をスタート！

Start!!

田んぼ横の小道を進みます

坂を上って国道 268 号線へ
ゴールまでもう少し

ラストスパート

\ 気分爽快！一日がんばれそうです！ /

寄り道して高都萬神社へ

本殿へと続く階段は 100 段以上
いい運動になりました。

坂道を下って北へ…

下り坂の途中で、綺麗な紫陽花が咲いているのを見つけました。

結果

ウオーキング時間約 **35** 分
合計歩数 **3,013** 歩

Result

仕事終わり篇

軽くストレッチして
中央ふれあい広場をスタート！

Start!!

永田平公園を目指して
永田町の踏切を南へ

↑仲間と楽しみながら。
←踏切ではちょうど吉都線が通過。近くで見ると大迫力

永田平公園に到着！
ウオーキングコースを一周

永田平公園を出て小林駅へ
あともう少し！

小林駅の近くに水が流れる水路を発見。水の音色で涼しい気分になりました。

コース内の絶景ポイントで
高千穂の峰を見て一息

公園内のウオーキングコースからは中心市街地も一望できます。

\ 仕事の疲れもスッキリ！ /

Goal!!

結果

ウオーキング時間約 **45** 分
合計歩数 **4,049** 歩

Result

新たな楽しみもいろいろ!
今年も始まってます!

健康もポイントも賢く貯める

こばやし健幸ポイント

ウオーキングや健（検）診受診、健康イベント参加などでポイントが貯まる『こばやし健幸ポイント』が今年もスタート。貯まったポイントは、宮崎牛消費券やQUOカードとの交換、各小・中学校のPTAへも寄付できます。今年も市内各地で健幸ポイントがもらえるウオーキング大会が開かれるほか、さまざまなポイントプログラムも。楽しく参加して、健康もポイントも賢く貯めてみませんか？

ポイントが付く期間

8/1 ▶ 令和7年 1/31

申込方法

インターネットか企画政策課窓口、下記測定ステーションに設置してある申し込みボックスから申し込めます。

■測定ステーション

TENAMU交流スペース、JAみやざき百笑村、野尻庁舎、須木総合ふるさとセンター

詳細はコチラ▶

参加しなきゃもったいない！

おススメのポイントプログラム

ライド＆ウオークキャンペーン

ウオーキングと「コミュニティバス」・「野尻福祉バス」を組み合わせて撮影スポットで写真を撮り、後日報告することで100ポイントをゲット！（1人500ポイントまで）

実施期間 9月～令和7年1月

New

図書館ポイント

市立図書館で本を借りて報告すれば10ポイントゲット！晴歩雨読で健幸スタイルを満喫しませんか？※月1回の付与になります

実施期間 8月1日～令和7年1月31日

申込方法 図書館設置の申請書かQRコードから申し込み

ウオーキング教室

間違った歩き方で歩くと、疲れやすく、ケガの原因になることも。気持ちのいい秋空のもと正しい歩き方を知って、健康を目指しませんか。

実施期間 9月

開催場所 生駒高原多目的グラウンド

豪華景品が当たる！

お楽しみ抽選会・企業対抗イベント

職場の仲間とウオーキングチャレンジ

職場の仲間とチームを作って、楽しくウオーキングしませんか？10月は平均歩数を競う「企業対抗イベント」も開催！上位の事業所には豪華景品をプレゼントします。

申込方法 9月中旬までに下記QRコードか申込書で企業登録を行ってください。

昨年度対抗イベントで優勝した広域消防野尻分遣所の皆さん

PowerUp

お楽しみ抽選会

無料プランも対象

平均歩数を達成した人（無料プランも含む）に、特産品などが当たる抽選会を開催。7月から対象で、抽選回数が昨年の4回から6回に増えました！

対象期間 7月～12月

景　品 季節の特産物など（写真はイメージ）

体重や血圧の変化をアプリで管理

使ってますか？こばやし健幸アプリ

アプリをインストールしてスマートフォンを持っているだけで、日々の歩数がカウントされる「こばやし健幸ポイントアプリ」。体重や血圧なども記録して日々の変化をグラフで表示できるなど、自身の健康を管理するのにも役立ちます！

また、家族や友だちとグループを作ってランキングを競えるなど、いろいろな機能が備わっています。ぜひ活用してください。

※利用には「こばやし健幸ポイント」への参加が必要です

体重や血圧は、手入力するか、TENAMU交流スペース・須木ふるさと総合センター・野尻庁舎に設置してある体組成計・血圧計にアプリで表示したQRコードを読み込ませて測定することで、アプリに記録されます。

グラフボタンで、日々の健康の変化が一目で確認できます。

New

アプリ限定抽選イベントでデジタルクーポンをゲット

指定されたスポットでQRコードを読み込むだけで応募完了！指定スポットはアプリのおしらせで案内します。

実施期間 8月～12月

VOICE

昨年度参加者の声

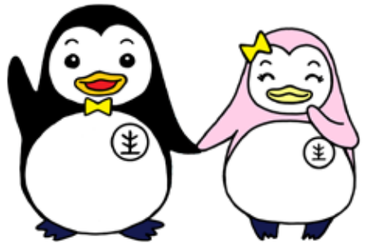
昨年度の健幸ポイント事業の事後アンケートでは、参加者の皆さんからたくさんのうれしい声をいただきました。その一部を紹介します。

昨年度は、健幸ポイントに1,400人以上が参加するなど、市内でウオーキングの輪が広がっています！

ウオーキングをやってみたいけど始められていない皆さん。仲間と一緒に健幸ポイントに参加してみませんか？

- 続けるうちに、食べるものや食べる量に気を付けるようになりました
- 毎日朝夕と歩くことで心が和み、毎日楽しく過ごせています
- 歩くことが日課になり、体力作りになりました。坂道を歩くのに息切れなく楽しく歩けるようになりました
- 80代になっても歩いていたいです。星空や月などを見たりして、とても楽しく歩いています
- ポイントのためと思って散歩をすると終えた後に心も体も軽くなっています
- 歩数計を見ながらいろいろな場所を歩いて、楽しい時間を過ごせました
- 健康づくり・体力づくりだけでなく、友だちもできました
- 少しでも歩こうという意識が生まれるのでありがたいです
- 足が悪かったけど、意識して歩いていたら少しずつ歩けるようになりました
- 健幸ポイントがあるおかげで、目標の歩数までがんばろうと思えます

更生保護マスコットキャラクター
ホゴちゃん　サラちゃん



更生保護

――過ちを犯しても立ち直れる社会へ――知っていますか？

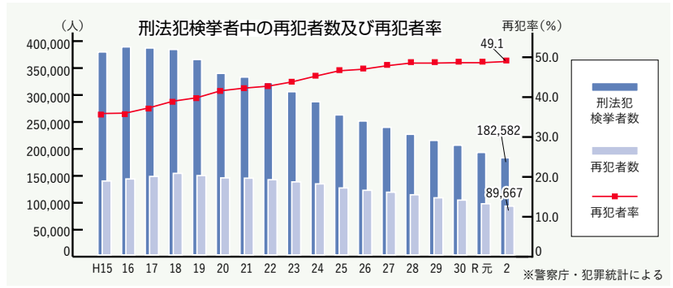
●問＝福祉課　TEL 23-0111

再犯を防ぐことが安全で安心な社会につながる

安全で安心な暮らしは全ての人の望みです。犯罪や非行を無くすためにはどうすればよいのでしょうか。取り締まりを強化して、罪を犯した人を処罰することも必要です。しかし、立ち直ろうと決意した人を社会で受け入れることや、犯罪や非行をする人を生み出さない家庭や地域づくりを目指す「更生保護」もまた、とても大切なことです。

全国の刑法犯の認知件数は平成14年の285万4千件をピークに減少が続き、令和元年には74万9千件と、ピーク時のおよそ4分の1の水準まで減少しています。一方、刑法犯により検挙された再犯者の割合は、平成8年（27・7㌽）以降、上昇傾向が続き、令和2年には49・1㌽と5割近くに達しています。

再犯をいかに防いでいくか。言葉を換えると、どのようにすれば過ちを犯した人が立ち直っていけるかという事を社会全体で真剣に考えていくことが、私たちの安全で安心な暮らしにつながります。



※警察庁・犯罪統計による

対話を通して更生への道を後押しする

保護司は、犯罪や非行をした人たちが再び罪を犯すことがないよう、立ち直りを支える民間ボランティアです。

小林地区保護司会は、現在30名の保護司が法務大臣から委嘱され、小林市と高原町で活動しています。

主な職務は、事前に保護観察対象者の帰住先を整えるための環境調整を行うことや、対象者と定期的に面接を行い、保護観察中の約束ごと（遵守事項）を守るように指導・助言をするほか、就労の援助などを行います。

対象者が再び犯罪や非行に陥らないように、心のよりどころとなれるような対応を心がけています。信頼して心を開いてくれたときや、立ち直って社会の一員として自立して生活している姿を見られたとき、また、引受人の家族から感謝の言葉が届いたときなどは保護司としてのやりがいを強く感じます。

犯罪や非行をした人たちの立ち直りには社会の中での「居場所」がとても大切です。

そのため、保護司会では地域の人たちに立ち直りについての理解と協力を求め、安心安全な地域づくりを行うための啓発活動を行っています。

代表的な活動は「社会を明るくする運動」です。7月の強調月間には、内閣総理大臣のメッセージを市長や高原町長に伝達し、地域や関係機関と連携した啓発活動を行っています。また、小中学生を対象とした作文コンテストの応募を通して犯罪の予防を図るための活動も行っています。

今後も引き続き安全で安心な暮らしのため、地域の方々とつながって更生保護の活動を続けていきます。

小林地区保護司会
川畑 静子（かわばた しずこ） 会長

小林地区更生保護サポートセンター

保護司の活動などに興味がある方はお気軽にお問い合わせください。

小林市堤108番地1
八幡原市民総合センター内
☎27-3741
※月・水・木・金で活動

刑務所出所時に
住む場所がない人の割合
約7人に1人

刑務所出所者の多くが孤立

国内で検挙された人のうち
再犯者
約2人に1人

再犯に陥る人が多い

誰もが孤独にならない社会づくりを目指そう

犯罪や非行をした人の中には貧困や疾病、障害、厳しい生育環境など、さまざまな生きづらさを抱え、立ち直りに多くの困難を抱える人が少なくありません。

法務省の調査によれば、刑務所出所時、7人に1人は住む場所が無く、刑務所に再入所する人の約7割は再犯時に無職だそうです。

再び犯罪や非行に陥る人を減らすためには、仕事や住居などの生活基盤を整える支援が必要とされています。また、それ以上に、過ちを犯した人を地域の中に受け入れ、見守り、支える、地域に暮らす人たちの温かいまなざしが重要です。

犯罪や非行を行った人などの孤立を防ぎ、立ち直りを支える地域や家庭をつくるためには、一部の人たちだけでなく、私たち全員がそれぞれの立場で関わっていく必要があります。

あなたもできることから始めてみませんか

すべての国民が、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動「社会を明るくする運動」が今年で74回目を迎えます。

7月は「社会を明るくする運動」強調月間・再発防止啓発月間。市内でも保護司・更生保護女性会などさまざまな立場から運動を進めている人たちがいます。

私たちの「待つ時間」は、きっと誰かの「変わっていく時間」です。

罪を犯した人の更生を信じて待ち、諦めずに寄り添い続けることができる社会づくりを進めることが、安全で安心な明るい社会の実現につながるのではないでしょうか。

▼社会を明るくする運動の詳細はコチラ

社会を明るくする運動の一環で七夕飾りを手作りする様子

地域で子どもを育み優しいまちづくりを

私たち更生保護女性会は地域における犯罪予防の活動や子どもたちの健全育成のための支援活動などを行うボランティア団体です。66名の会員が小林市と高原町で犯罪や非行のない明るい地域社会の実現のために活動しています。

小学校の新1年生に鉛筆とメッセージカードを配布する取り組みや、中学校に手作りの押し花しおりを贈る活動などを行っています。また、7月の社会を明るくする運動強調月間には、七夕飾りを制作し各小中学校に贈ります。

子どもたちに贈るしおりやメッセージは「地域とのつながりを感じ、真っすぐで優しい大人に育ってほしい」と会員一人一人が願いを込めて作っています。

活動の中で子どもたちから元気をもらうことが多く、感謝状などを貰った際はうれしく、生きがいを感じます。

誰もが安心して暮らせる社会の実現には、子どもたちが犯罪や非行に陥らないように犯罪の芽を摘んであげること。そして、犯罪や非行をした人が再び過ちを起こさないような地域づくり、罪を犯した人も受け入れられる優しいまちづくりが必要です。

子どもたちの明るい未来のために、私たちにできることを一緒に考えてみませんか。

小林地区更生保護女性会
岩下 由美（いわした ゆみ） 会長

更生保護女性会会員募集中！

活動に必要な資格や年齢制限もなく、誰でも活動に参加することができます。一緒に子どもたちと関わりませんか。

●問＝福祉課
☎23-0111

坂元区でさつまいもの植え付け 地域住民や高校生が交流深める

6月2日、坂元区で地域住民が参加してさつまいもの植え付けが行われました。住民の交流促進を目的に活動する坂元地域活動クラブの主催で開かれ、地域の大人や子ども約30人が参加。小林秀峰高校の2年生5人もボランティアとして参加し、地域住民に教わりながらクワで畝を作ったあと、丁寧にさつまいもの苗を植えていました。

参加した秀峰高校2年の松元大翔さんは「クワで畝を作るのは思った以上に大変。いろいろなことを教えてもらい勉強になった」と話していました

プロ野球ＯＢが一流の技術を指導 小中学生向け野球教室

5月26日、総合運動公園市営野球場で元プロ野球選手が指導する全国少年少女野球教室が開催されました。講師を務めたのは本市出身の本村信吾さんやゴールデングラブ賞を獲得した経験をもつ高木浩之さんなど計8人。教室には市内や高原町の小中学生約150人が参加し、打撃や守備の基本技術や自宅でできる練習方法などを学びました。

参加した鵜戸咲太朗さん（小林中3年）は「バッティングや守備など学ぶことが多かった。教わったことを生かして中体連に臨みたい」と話しました

メロン・マンゴーフェア実行委員会が めろめろメロン・太陽のタマゴ贈呈

5月12日、メロン・マンゴーフェア実行委員会（下村孝一委員長）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。4月の長雨の影響で生育不良が心配されたものの、今年も無事にフェアを開催。下村委員長は「農家さんの苦労の甲斐もあり、綺麗なメロンとマンゴーができた。ぜひご賞味いただければ」と話していました。

今年のメロン・マンゴーフェアは4月15日～4月26日の期間に電話やインターネットで注文を受け付け。合わせて9,885ケースを売り上げました

災害時に物的・人的支援 社協と青年会議所が協定締結

5月17日、小林市社会福祉協議会（吉丸政志会長）と小林青年会議所（内田遼理事長）が災害時における協力体制に関する協定を結びました。協定は、市社協が災害時に必要に応じてボランティアセンターを設置した際に同会議所が物的・人的支援を行うことで、迅速かつ効率的な被災地支援活動が展開されることを目指しています。

締結式で内田理事長は「大規模災害などが発生した際にどういった準備が必要なのかを考え、共有することで有事に備えたい」と意気込みました

宮崎サンシャインズが表敬訪問 縁起の良い小林での活躍に期待

6月4日、県内初のプロ野球独立リーグ球団「宮崎サンシャインズ」の選手が市長を表敬訪問しました。同球団は、野球を通じた宮崎の活性化やNPB（日本野球機構）入りを目指す若者のサポートなどを目的とした県民球団として創設され、昨年から九州アジアリーグに参入。総合運動公園市営野球場でも6・7月に14試合が開催されます。

金丸将也監督兼選手（写真㊧）は「昨年3勝を上げるなど市営野球場は縁起の良い球場。監督・選手一丸となって今年もがんばりたい」と話していました

子どもたちを交通事故から守って 市民有志が小学校などに旗を寄贈

5月27日、市民有志が交通安全意識の高揚を図るためののぼり旗99枚とポール15本を野尻地区の小学校と小林地区交通安全協会野尻支部に寄贈しました。同日行われた贈呈式では永田晃一さんが有志を代表し「近ごろ野尻地区で交通事故が非常に多い。子どもたちを事故から守るため活用していただければ」と寄贈への思いを話しました。

交通安全協会野尻支部の下村孝一支部長は「最大限活用してこの地域から交通事故が1件でも少なくなるよう活動したい」と感謝していました

生きがい学級合同開級式・演芸大会 各学級の参加者が親睦を深める

5月23日、文化会館で生きがい学級合同開級式・演芸大会が行われました。生きがい学級は、高齢者が生きがいを持ち、日々充実した生活を送るための生涯学習の場として、小林・須木・野尻3地区の計9学級で講座を開講しています。開級式後に開かれた演芸大会では、各学級の参加者が、合唱や踊り、演奏などを披露し親睦を深めました。

生きがい学級では、視察研修や3地区合同のグラウンド・ゴルフ大会も開催しています。年度途中の加入も可能です（●問＝社会教育課 TEL 22-7912）

姉妹都市能登町への支援広がる 西諸県地区測量設計業協議会が義援金

5月23日、小林市とえびの市の測量設計業者でつくる西諸県地区測量設計業協議会（大脇信明会長）から市長に、能登町への義援金20万円の目録が手渡されました。義援金は、市を通じて能登町へ贈られます。大脇会長は「困っている方のために活用してもらえれば。被災地を想う気持ちが伝わればうれしい」と話していました。

5月2日に町内全域で断水が解消するなど、一歩ずつ復旧・復興の歩みを進める能登町。義援金は市で取りまとめ、随時能登町へと送金する予定です

手羽先世界一を決めるサミットで天下一手羽先が殿堂入りの快挙

全国から手羽先唐揚げの人気店が集まり世界一を決める祭典「手羽先サミット」の第10回が愛知県であり、天下一手羽先（平良誠一代表）が全国7店舗目の殿堂入りを果たしました。6月19日、市長に結果を報告。平良代表は「県産にこだわり、地元のものを広めたいという気持ちでやってきた。もっとその良さを広めていきたい」と話しました。

同店は、令和3年に初参加でグランプリを獲得。今回2回目の金賞総合2位を獲得したことで大会規定を満たし、見事殿堂入りを果たしました

地域の歴史に想いを馳せる橋谷地区で木崎原合戦を学ぶ講話

6月13日、地元の歴史に詳しい尾前健太郎さん（えびの市）を講師に、橋谷地区公民館で木崎原の戦いについての講話が開かれました。同合戦はえびの市を中心に伊東氏と島津氏によって戦われ、橋谷地区の粥餅田で最後の死闘が繰り広げられました。地域の歴史を知り、住民同士の絆を高めようと開催され、約20人が約450年の昔に想いを馳せました。

粥餅田の地名は、戦いが終わった後に島津方の女性たちが粥を持ち兵士たちに与えたことが由来とされ、粥餅田古戦場跡は市指定史跡にもなっています

元協力隊倉岡カルロスさんの指導受け九州国際柔術選手権で優勝

6月7日、大木場俊弘さん（南小校長）と倉岡和也さん（細野中3年）が、5月の「九州国際柔術選手権」での優勝を市長に報告しました。2人は、元地域おこし協力隊で著名な柔術家の倉岡ジョンカルロス博さんの指導のもと、市内で練習を重ねています。大木場さんは大会初挑戦で優勝、和也さんは全試合一本勝ちで優勝を決めました。

柔術をはじめて4年の大木場さんは「50代になっても新しい技を覚え、上達できるところが魅力。柔術の仲間が増えたらうれしい」と話していました

父の日に「牛乳」を贈ろう！酪農家が牛乳・乳製品をPR

6月4日、小林市と高原町の酪農家31戸でつくるこばやし地区酪農部会が市長を表敬訪問し、牛乳を贈呈しました。これは父の日を前に、「父」と「乳」をかけて、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。贈呈後は、飼料高騰などで厳しい状況が続く酪農家の現状について意見が交わされました。

永田一喜副部会長（写真中）は「良いものをつくるために誇りを持って努力している。牛乳や国内産の乳製品に目を向けもらえたら」と話していました

地域の防災力向上へ講座開講

6月15日、自主防災組織の担い手を育成し地域防災力を高める講座の第1回が、地域防災センターでありました。区長など38人が受講し、自主防災組織の効果的な活動について学習。全4回の講座を通じ、地域防災計画の作成などにつなげることとしています。

ハーブの香りで生活に彩りを

5月19日、薬草とハーブを身近に感じてほしいと企画されたイベント「NOJIRIハーブマルシェ」が県薬草・地域作物センターで開催されました。当日はハーブを使ったグルメ屋台やワークショップなどが催され、来場者はハーブの香りを楽しみました。

地婦連が市長・教育長へ花束を贈呈

6月19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、平成14年から毎年続く取り組みです。

歯や口の健康への知識を深めて

6月15日、第35回歯と健康みんなの集い（小林えびの西諸歯科医師会・小林市共催）が中央公民館で開催されました。子どもたちのフッ化物塗布や歯みがき指導、大人の歯科健診などが行われ、参加者は多彩な催しを楽しみながら、歯の健康について考えました。

体験通じ共生社会について考える野尻中3年生が車いすバスケに挑戦

6月13日、野尻中学校で車いすバスケットボールの体験学習が開かれました。一人一人の考えや生き方を尊重し、互いに支え合う素晴らしさを学んでほしいと企画され、3年生36人が参加。生徒は、宮崎車椅子バスケットボールクラブ（甲斐義喜代表）の選手にルールや車いすの操作を教わった後、チームに別れて試合を体験しました。

体験した田中美怜さんは「車いすで思ったよりもスムーズに動けて驚いた」、長嶺仁さんは「パスやシュートが難しかったが楽しかった」と笑顔でした

株式会社C・A・Bが市政の発展のため100万円を寄付

6月7日、ミネラルウォーターの製造・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「小林の素晴らしい水と市民の皆さんのおかげで、地元に貢献できる企業にしていただいた。今後も貢献し続けられるよう発展していきたい」と話していました。

株式会社クリーン・アクア・ビバレッジからは平成27年以降毎年寄付をいただいており、今年で10回目。寄付は市政の発展のため活用されます

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11年4月2日～平成15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15年4月2日～平成19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29日（月曜）～8月16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、須木分遣所
※郵送での請求はできません
◆申込方法
申込書を直接提出するか、「簡易書留」で郵送（8月16日までの消印有効）

第1次試験
教養試験、適性検査
◆日時　9月22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

▼詳細はコチラ

自衛官等募集

一般曹候補生
◆資格
18歳以上で、採用予定月末日現在33歳に達していない人
◆受付期間　7月1日（月曜）～9月3日（火曜）
◆試験日
▼一次試験　9月17日（火曜）～9月22日（日曜）の間
▼二次試験
10月13日（日曜）～10月16日（水曜）のうち指定する1日、10月20日（日曜）～23日（水曜）の指定する1日
◆場所　受付時に通知
◆試験日
▼筆記試験（WEB試験）
9月17日（火曜）～9月22日（日曜）の間
◆受付期限　9月3日（火曜）
◆試験日
▼筆記試験（一次）
9月16日（月曜）
▼筆記試験（二次）
10月12日（土曜）～10月17日（木曜）の間
▼筆記試験（三次）
・海上　11月15日（金曜）～12月11日（水曜）の間
・航空　11月9日（土曜）～12月12日（木曜）の間
◆場所　受付時に通知
●申・問
・自衛隊宮崎地方協力本部小林地域事務所
TEL 22-5254

自衛官候補生
◆資格
18歳以上で、採用予定月末日現在33歳に達していない人
◆受付期間（WEB試験）
9月17日（火曜）～9月22日（日曜）の間
◆試験日
▼一次試験　9月17日（火曜）～9月22日（日曜）の間
▼二次試験
10月13日（日曜）～10月16日（水曜）のうち指定する1日、10月20日（日曜）～23日（水曜）の指定する1日
◆場所　受付時に通知
◆試験日
▼筆記試験（WEB試験）
9月17日（火曜）～9月22日（日曜）の間
◆受付期限　9月3日（火曜）
◆試験日
▼筆記試験（一次）
9月16日（月曜）
▼筆記試験（二次）
10月12日（土曜）～10月17日（木曜）の間
▼筆記試験（三次）
・海上　11月15日（金曜）～12月11日（水曜）の間
・航空　11月9日（土曜）～12月12日（木曜）の間
◆場所　受付時に通知
●申・問
・自衛隊宮崎地方協力本部小林地域事務所
TEL 22-5254

航空学生
◆資格
▼海上要員
18歳以上23歳未満の者
※高卒者（見込含む）か高専3年次修了者（見込含む）
▼航空要員
18歳以上24歳未満の者
※高卒者（見込含む）か高専3年次修了者（見込含む）
▼口述試験等
・都城　9月26日（木曜）～9月28日（土曜）の指定する1日
・新田原　9月29日（日曜）～10月1日（火曜）の指定する1日
・WEB試験　11月～令和7年3月の間で実施予定
◆場所　受付時に通知
◆その他　年間を通じて受け付けています。

未来を担う子ども・子育て世帯を応援しませんか？

小林市こども応援基金

問＝こども課　TEL 23-1278

安心して結婚し、子どもを生み育て、将来を担う子どもたちが健やかに育つ環境をつくるための基金です。個人や企業、団体を問わず、どなたでも寄付することができます。

基金の活用
子どもの貧困対策事業、少子化対策事業、子ども・子育て支援事業に活用されます。

寄付方法
窓口、インターネット、郵送、ファックス

インターネットの場合
専用フォーム（右QRコード）に必要事項を入力ください。

郵送・ファックスの場合
寄附採納願を市ホームページからダウンロードし、以下送付先まで送付ください。
〒886-8501
宮崎県小林市細野300番地
小林市役所こども課
Fax 24-5063

◀基金の詳細

サマージャンボ宝くじ

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。

◆販売価格　各1枚300円
◆発売期間
7月8日（月曜）～8月8日（木曜）
◆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

「こども議会」参加者募集

これからの未来を担っていく子どもたち自身が、子ども目線で身近な課題について考え、意見を聞き、自分の意見を発信する機会として、こども議会を開催します。
◆日時　8月3日（土曜）
10時30分～15時30分予定
※参加者には弁当を準備
◆場所
TENAMUビル2階
交流スペース
◆対象者
市内在住の小・中学生
※傍聴はどなたでも自由にできます
◆申込方法　WEB
▼申し込みフォーム
※7月1日（月曜）10時から申込開始
※傍聴は申し込み不要
◆その他
こども議会は、「こばやしこどもまんなかプロジェクト～学びの1週間」の取り組みの一つです。取り組み詳細は市ホームページを確認ください。
▼取り組み詳細
●問・こども課
TEL 23-1278

男女共同参画審議会公募委員の募集

審議会では、男女共同参画計画の策定や変更、市の男女共同参画の推進に関することなどについて調査・審議いただきます。
◆任期
委嘱の日（10月17日予定）から2年間
◆募集人数　2人程度
◆応募条件
市内在住の満20歳以上で男女共同参画に関心のある人
◆応募方法
申込書を郵送・ファックスするか、直接窓口にお持ちください。
◆申込書配布場所
市民課、須木・野尻庁舎地域振興課、市ホームページ
◆申込締切
8月1日（木曜）必着
●申・問
・市民課人権グループ
〒886-8501
小林市細野300番地
TEL 23-1141
Fax 24-5063

講座・催し

生涯学習講座受講生募集

須木生涯学習講座 方言（もろかた弁）講座
移住者も大歓迎！おもしろおかしく学びましょう。
◆日時（各金曜）
①8月23日、②9月27日
10時～11時30分
◆場所
須木総合ふるさとセンター
◆参加費　無料
◆定員　15人
◆申込締切
8月8日（木曜）

のじり生涯学習講座 エコクラフト手芸講座
初心者向け。紙バンドを使ったかごなどの小物を作ってみましょう。
◆日時
①8月8日（木曜）、②8月22日（木曜）、③9月12日（木曜）、④9月25日（水曜）、⑤10月10日（木曜）
13時30分～16時
◆場所
野尻町保健福祉センター
◆参加費
500円（別途材料費必要）
◆定員　12人
◆申込締切
7月24日（水曜）

共通事項
◆対象
市内在住・在勤の人
◆申込方法　電話か窓口
◆その他
申込多数の場合は抽選。締切後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

第56回福祉しょっぷ Emi-Asu

●問＝福祉課　23－0111

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18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

保健・福祉

介護の担い手体験事業 体験者募集

元気なシニアが「介護助手」として働きながら、社会参加し、活躍できる場を作るための職場体験です。

◆介護助手とは
介護施設などで身体介護を行わない周辺業務に従事する職員

◆対象者
おおむね60歳以上の人
※55歳から申込可能

◆体験施設
特別養護老人ホームきりしまの園、特別養護老人ホームひなもり園、小林市養護老人ホーム慈敬園、介護老人保健施設相愛苑

◆資格・経験　不要

◆費用　無料
※交通費、昼食代、健康診断（必要な場合）は自己負担

◆申込期間
6月1日（土曜）～令和7年1月15日（水曜）
※体験希望日の2週間前までに申し込みください

◆実施期間
6月1日（土曜）～令和7年1月31日（金曜）

◆体験期間
最大3日間（1日当たり3～5時間程度）

●申・問
・宮崎県社会福祉協議会 長寿社会推進センター
TEL 0985-31-9630

福祉のしごと就職フェア 参加者募集

県内の約80の福祉事業所がブースを設置し、仕事の内容や職場の雰囲気、採用情報などを説明します。また、仕事や資格に関する相談コーナーも設置します。

◆日時
7月22日（月曜）13時30分～16時（受付13時）

◆場所
宮崎観光ホテル東館3階「光耀」（宮崎市松山1-1-1）

◆参加費　無料

◆事前申込　不要

◆服装　自由

●問
・宮崎県福祉人材センター
TEL 0985-32-9740

児童用プールを開設します

◆対象児童
3歳以上小学生以下
※未就学児は、保護者の同伴をお願いします。

◆開設場所
・緑ケ丘児童用プール
・細野児童用プール
・新竹児童用プール

◆開設期間・時間
7月20日（土曜）～8月25日（日曜）
10時～12時、13時～16時

◆定休日
・毎週金曜日（プール清掃）
・8月13日（火曜）～8月15日（木曜）
※その他、悪天時とその前後は臨時休業となる場合があります

◆その他
プールを利用する際は、緊急時に備えて、「利用者名」、「生年月日」、「血液型」、「保護者名」、「住所」、「緊急連絡先」が分かるものをお持ちください。

●問
・こども課
TEL 23-1278

住宅・事業所の脱炭素化を支援します

県は、2050年ゼロカーボン社会の実現に向けて、住宅や事業者が行う温室効果ガス排出削減の取り組みを支援しています。詳細は、県庁ホームページを確認ください。

▼詳細はコチラ

◆補助対象
太陽光発電設備導入、蓄電池導入、高効率給湯器導入、断熱改修

◆受付期間
5月26日（日曜）～12月6日（金曜）

●問
・生活環境課
TEL 23-8122

食育・地産地消活動の食材費を補助します

小林市地産地消推進協議会では、食育・地産地消を推進するため、料理教室やイベントなどで消費する市産農畜産物の食材費補助を行います。

◆対象
令和7年3月までに実施されるイベント

◆申請期限
イベント実施の10日前まで

◆申請先
農業振興課

◆申請条件
・参加者が10人以上のイベントである
・食材は原則として市内で生産されているものを使用する
※個人宅での開催は対象外

◆補助額
1人あたりの補助額上限は700円、合計の補助額上限は3万円

◆その他
レシートや写真提出などがあります。詳しい内容や申請手順は問い合わせください。

●問
・農業振興課
TEL 23-0300

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！

80歳までに約3人に1人が発症
50歳を過ぎたら帯状疱疹に注意！

問＝健康推進課　TEL 23-0323

帯状疱疹とは

帯状疱疹は、水痘（水ぼうそう）・帯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ウイルスが、加齢・疲労・ストレスなどにより、免疫力が低下した際に再び活性化し、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

身体の左右どちらか一方の神経に沿ってピリピリとした痛み・かゆみ・赤い発疹（水疱）などが3～4週間ほど続きます。

また、皮膚症状が治ったあとも帯状疱疹後神経痛（PHN）と呼ばれる痛みが続く場合があります。

治療・予防

治療の中心は、抗ウイルス薬の投与になります。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、日頃からの体調管理が大切です。

なお、帯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。ワクチン接種を希望される方は任意接種（全額自己負担）ができますので、かかりつけ医等にご相談ください。

案内

新しい保険証を郵送します

後期高齢者医療の新しい保険証を7月中旬に郵送します。

◆対象
後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人

◆使用できる期間
8月1日～令和7年7月31日（有効期間1年間）

◆注意事項
・保険証は台紙からはがして使用ください。
・7月31日以降も届かないときは問い合わせください。
・これまでの保険証は8月1日以降使えなくなります。

新しい保険証の見本

▲保険証の色がうぐいす色（うすみどり色）から水色に変わります

●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

後期高齢者医療 減額認定証について

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6年度も引き続き住民税非課税世帯の人は、申請は不要です。保険証とは別に、7月中旬以降に新しい減額認定証を郵送します

◆申請期間　随時
※申請した月の初日から適用

◆申請場所
ほけん課、須木・野尻庁舎住民生活課

◆申請に必要なもの
・保険証、マイナンバーカードなどのマイナンバーのわかるもの
・手続きする人の本人確認書類（顔写真が付いたものは1点、顔写真が付いていないものは2点）

◆その他
認定証の適用区分欄に「区分Ⅱ」とあり、過去12カ月の区分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が必要です。詳しくは、問い合わせください。

●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

無病息災と五穀豊穣を祈る伝統行事
野尻六月灯祭り

◆日時
7月13日（土曜）17時30分～

◆場所　野尻小学校体育館

◆内容　小学生の描いた灯籠の展示、神楽、せんぐまき、ステージイベントなど

●問＝野尻小学校校区まちづくり協議会　TEL 090-6890-2032（大畑）

●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	7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	7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

7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　7月9日（火曜）
受付締切日　7月16日（火曜）

税・保険料の納付期限

※納期限は7月31日（水曜）です

固定資産税・都市計画税　2期
介護保険料　1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

フロアマット、玄関マットは
燃やさないごみ

●問＝生活環境課　TEL 23 - 8122

市公式 SNS

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

市公式 Facebook
『よかとこ小林市』

市公式 X
『よかとこ小林市』

市公式 Youtube
チャンネル

●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	16	火	人権・なやみごと	市役所東館１階会議室４	10：00～15：00
	23	火	人権・なやみごと	市役所東館１階会議室４	
8	1	木	人権・行政・なやみごと	野尻町保健福祉センター	
	6	火	人権・行政・なやみごと	須木総合ふるさとセンター	

ひとりで悩まずお話しください

◆こころの電話相談
NPO 法人こばやしハートム　月 20時～22時　☎27-1850

◆お悩み傾聴ダイヤル	下記日時以外		☎ 0570 - 783（なやみ） - 755（ならこ）
◆こころの電話相談	月～金	9時～19時	☎ 0985 - 32 - 5566
◆NPO 法人国際ビフレンダーズ宮崎自殺防止センター	日月水金	20時～23時	☎ 0985 - 77 - 9090
◆NPO 法人宮崎いのちの電話	月水金	21時～4時	☎ 0570 - 783（なやみ） - 556（こころ）
	日火木土	18時～4時	

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）
日 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
日 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）
日 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
日 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
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	2	1
真方１・２・３	1	2
南西２・３、通り町	3	5
南西１の西、南西４本町、新生町	4	5
南西１の東、種子田	5	6
北西１・３、緑町	8	7
北西２、坂元	9	9
西町１・２・３南島田	11	8
仲町、永田町、後川内	10	22
細野２・３、南真方	12	23
細野１、南真方西	16	27
南真方東上町・上町西	25	28
上町中、上町東上町北	26	29
西堤、南堤	30	30
北堤	31	30
野尻地区（第３日曜）	21	18
須木地区（第４日曜）	28	25

今月の これは何ごみ？

「マット」
（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	8月7日（水）	受付　9:30～11:00	
もぐもぐクッキング（要予約）	7月17日（水）	受付 13：45～14：00 開催 14：00～15：30	
赤ちゃん健康診査	7月18日（木）	※個別に案内しています	
1歳6か月児健康診査	8月1日（木）		
3歳児健康診査	7月11日（木）、 8月8日（木）		

● 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	7月	8月
野尻町保健福祉センター	23日（火）、30日（火）	6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	11	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
	16	火	まちかど健康相談	コープみやざき	
	25	木	まちの保健室	まちなか松栄イートインスペース	
8	7	水	まちかど健康相談	プラッセだいわ	
	8	木	まちの保健室	まちなか松栄イートインスペース	

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	14	日	内村病院	23 - 2575
			和田クリニック	23 - 5653
	15	月	園田病院	22 - 2221
			髙﨑皮膚科医院	22 - 8521
	21	日	槇内視鏡内科医院	22 - 2819
			整形外科押領司病院	22 - 3131
	28	日	柊山医院	22 - 2503
8	4	日	ほりファミリークリニック	23 - 3988
			押川病院	44 - 1005

※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

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！

にっこば まちづくり協議会

地域の伝統・文化を広めるカレンダーを作成

2024年7月のカレンダーより
「初夏のからいも畑」

伝統文化カレンダーは、西小林・幸ヶ丘地区の伝統・文化を周知することを目的に、7年前から作成しています。

西小林在住のアマチュア写真家が撮影した季節ごとの風景写真をメインに、地域の取り組みを伝えるサブ写真2枚を掲載しています。ことわざと方言を掛け合わせた「ンダモシタン！西小林のことわざ」も掲載しており、地域の方に親しみを持ってもらえるよう工夫しています。

本来の目的に加えて、西小林地域の活性化にもつなげ、カレンダーを通じて多様な交流や取り組みがあることを知ってもらえるよう、今後も継続して取り組んでいきます。

細野 まちづくり協議会

六月燈祭りで100個の燈籠が参道を照らします

@HOSONO_MACHIKYO

夏の風物詩「六月燈祭り」を、7月13日に霧島岑神社で開催します。屋台や子ども達がよろこぶ出店を準備しますので、ぜひご来場ください。

また、地域の児童・生徒や園児、ふれあいの里や地域住民の皆さんが描いた絵が飾られた100個の燈籠が、神社参道を照らします。

燈籠の明かりが灯る参道はとても幻想的です。元気や笑顔をもらえる素敵な燈籠をぜひご観覧ください。

■六月燈祭り日時
7月13日（土曜）17時～20時

■場所　霧島岑神社

■燈籠設置期間　6月23日（日曜）～7月13日（土曜）
18時～21時ライトアップ

市民活動 支援センター

今年も市民活動支援センター文化祭を開催します！

@SHIMINKATUDO_KOBAYASHI

今年は、市民活動支援センター登録団体の活動を知っていただけるような内容に加え、来場者が楽しんで参加できる体験型内容を盛り込んだ文化祭を目指しています。

フラダンスや楽器の演奏体験、竹とんぼづくり、水消火器体験などを計画中です。また、国際バブルアーティスト協会のUroshi（ウロシ）さんによるシャボン玉アートも楽しめます。

その他、登録団体による野菜や工芸品の販売なども予定していますので、皆さんぜひお越しください。

■日時　7月28日（日曜）
10時～15時（雨天決行）

■場所
市民活動支援センター

■地方創生課 TEL 23 - 1148

市営プールで健康増進を！

水泳は脂肪燃焼効果が得られる有酸素運動です。また、水の抵抗による負荷を受けながら筋肉を動かすため、バランス良く全身の筋力を鍛えられる筋トレの要素も兼ね備えており、継続することで身体を引き締める効果も期待できます。

幼児から高齢者まで、自分に合った運動を行い、体力向上や健康維持など心身共にリフレッシュしてみませんか。

◆利用料金（1回）
未就学児105円、小中高生210円、一般419円
◆利用時間　▼月～金　10時～21時（最終受付20時）
▼土・日・祝　10時～18時（最終受付17時）
※11月～3月の月曜～金曜は20時まで（最終受付19時）
▼ウオータースライダー（小学生以上利用可）・屋外プール
7月25日～8月25日　10時～17時
◆注意事項　水泳キャップ着用が必要です。浮き輪などは禁止。
●問・市営プール　TEL 22 - 3969、TEL 21 - 0577

みやざき県民総合スポーツ祭 大会結果

※６月９日開催分まで（敬称略、３位以内のみ）

◆個人種目（敬称略）

種目	部門	順位	氏名
ウエイトリフティング	男子73キロ級	2位	春山（はるやま） 清人（きよひと）
	男子73キロ級	3位	宮原（みやばら） 翔角（しょうかく）
	男子96キロ級	2位	鎌田（かまた） 哲朗（てつろう）
陸上競技	男子100メートルA	1位	前田（まえだ） 啓稀（ひろき）
	男子1500メートルB	2位	森本（もりもと） 潤葵（じゅんき）
	男子1500メートルI	3位	下津佐（しもつさ） 善文（よしふみ）
	男子1500メートルL	2位	齋藤（さいとう） 和洋（かずひろ）
	男子5000メートルB	2位	園田（そのだ） 亮介（りょうすけ）
	男子5000メートルL	1位	齋藤（さいとう） 和洋（かずひろ）
	男子10000メートルB	3位	園田（そのだ） 亮介（りょうすけ）
	男子走り幅跳びA	3位	柏木（かしわぎ） 寛太（かんた）
ボウリング	一般	3位	坂中（さかなか） 智行（ともゆき）
	シニア	3位	水間（みずま） 盛二（せいじ）
トランポリン（ジャンプ・ミドル台）	小学高学年	1位	飯田（いいだ） 咲結（さゆ）
	40代	1位	尾辻（おつじ） 智子（ともこ）
トランポリン（ジャンプ・ユーロ台）	小学低学年	1位	折田（おりた） 依知果（いちか）
	中学～19歳	1位	米原（よねはら） 一真（かずま）
	30代	1位	外園（ほかぞの） 未希（みき）
	60代	1位	柳橋（やなぎばし） 昌一（まさかず）
フライングディスク	アキュラシー3メートル70代	1位	児玉（こだま） 重男（しげお）

種目	部門	順位	氏名
フライングディスク	アキュラシー5メートル80代	1位	福留（ふくどめ） 新一（しんいち）
	アキュラシー7メートル80代	1位	岩田（いわた） 時夫（ときお）
スポーツウエルネス吹矢	男子　個人8メートル	2位	井上（いのうえ） 裕二（ゆうじ）
	女子　個人8メートル	1位	井上（いのうえ） 琴恵（ことえ）
	女子個人10メートル	2位	原口（はらぐち） 幸子（ゆきこ）
パークゴルフ	男子	3位	福留（ふくどめ） 良雄（よしお）
	女子	2位	福留（ふくどめ） のり子（こ）

◆団体種目

種目	順位	団体（個人）名
ソフトボール男子一般2部	2位	小林市
卓球（ラージボール）	3位	小林市
ウエイトリフティング	3位	小林市
ハンドボール（男子）	3位	小林市
ハンドボール（女子）	3位	小林市
ペタンク	1位	わかば
	2位	ホタルB
トランポリン（シャトル）	1位	スーパージャンプ
	3位	スーパーロケット
卓球バレー	1位	サンライズスポーツB

■スポーツ振興課　TEL 22 - 7911

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～

『図書館がくれた宝物』
作：ケイト・アルバス
訳：櫛田　理絵
発行：徳間書店

～一般書～

『甘すぎない、大人の味わいアイスクリーム＆シャーベット』
著：坂田　阿希子、中川　たま、本間　節子、寺田　聡美
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。
※行事などで利用できない日もあります

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

『希望のひとしずく』
著者：キース・カラブレーゼ
訳：代田　亜香子
発行：理論社

こばまち便り

約３千人がホタルと出の山の自然堪能
出の山ほたるまつり 2024

５月31日と６月１日の２日間、「出の山ほたるまつり２０２４」を開催しました。
　まつりでは、普段一般開放していない遊歩道を期間限定で開放し、幻想的なゲンジボタルの乱舞をご覧いただきました。
　会場では、５月12日に開催された「ＫＩＴＴＯ（キット）でワクワク竹ランタン作り体験」の参加者が制作した竹ランタンが遊歩道や会場をほのかに照らし、まつりの雰囲気を一層引き立てました。
　旧ホタル館前では地元事業者がキッチンカーなどを出店。また、出の山淡水魚水族館では20時まで営業を延長するなど、出の山公園内全体で賑わいを創出。
　２日間で３２６３人に来場いただき、多くの皆さまにホタルの魅力と出の山の自然の美しさを堪能していただきました。
　まつり前の５月25日には「出の山ホタル観賞ナイトツアー」も開催。ホタルの特別授業などを行った後、ツアー客限定で遊歩道を特別開放し、ホタルの光を楽しんでいただきました。
　来場・参加いただいた皆さま、協力・協賛いただいた皆さま、ありがとうございました。

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

健幸のまちづくり拠点施設整備 つうしん

新市民体育館の建設工事について（お知らせ）

健康づくり機能、子育て支援機能、避難所機能を備えた複合型の新市民体育館「健幸のまちづくり拠点施設」の建設工事を下記の通り予定しています。安全対策には十分配慮して工事を行います。市民の皆さまには完成までの間、ご不便をおかけしますが本工事に対するご理解とご協力をお願いします。

■工事期間　令和６年８月中旬～令和８年３月末
■施工会社
前田建設工業・坂下組・坂口建設　建設共同企業体

※大会などで多数の駐車場が必要な場合は、同公園内の多目的広場などを案内しますので、主催者は事前にスポーツ振興課（TEL 22－7911）へご相談ください

建設予定地の総合運動公園（南西方十三塚）

問＝建設課　TEL 23-0311

覚えてみよう！使ってみよう！
手話で話そう！

問＝福祉課　TEL 23-0111

日常会話で使える手話を毎月紹介します。手話を使ってろう者の方とコミュニケーションをとってみませんか？

ありがとう
モデル：西小林中３年　下別府（しもべっぷ） 正哉（まさや）さん

1 左手を開いて下に向けます。開いた右手の小指側を左手首に当てます。
2 右手を下から上げます。

ごくろうさま
モデル：西小林中３年　山本（やまもと） 永信（えいしん）さん

1 左手を握って下に向けます。右手も握って、左手の手首を２回たたきます。
2 右手を開きながら上に上げます。

元気の知恵袋
●問＝こども課　TEL 23-4319

ワクチン接種とがん検診で
子宮頸がんを予防・早期発見！

宮崎県の子宮頸がん罹患率は全国ワースト１位

20代から30代で急増する「子宮頸がん」。宮崎県の子宮頸がん罹患率は全国ワースト１位です。※2019年時点
　子宮頸がん予防・早期発見の方法としてワクチン接種とがん検診があります。

対象者は接種と検診を無料で受けられます

　子宮頸がんワクチン（ＨＰＶワクチン）の予防接種については、令和４年度から積極的に勧めています。
　定期接種の対象者は、公費により無料で接種を受けられます。また、定期接種の機会を逃した人のための「キャッチアップ接種」対象者も、令和７年３月31日まで同じく無料で接種を受けられます。ワクチンの有効性や安全性について理解したうえで、接種を検討ください。
　がん検診については、６月上旬に対象者に案内を郵送しました。
　子宮頸がん検診は20歳以上の偶数年齢の女性が対象です。特に30歳・36歳・40歳の人は無料で受けられますので、ぜひ受診しましょう。

子宮頸がんワクチンの予防接種

問＝こども課　TEL 23-4319

対象者

定期接種
小学６年生～高校１年生相当の女性

キャッチアップ接種
平成９年４月２日～平成20年４月１日生まれの女性で、過去に子宮頸がんワクチンの接種を計３回受けていない人
※キャッチアップ接種は令和７年３月31日まで

接種回数
２～３回
※接種開始年齢によって異なります

▼ワクチン詳細

接種期間
最短で約６カ月
※一定の間隔を空けて接種が必要です

がん検診

▼検診の詳細

問＝健康推進課
TEL 23-0323

「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、インスタグラムに投稿しませんか。市内で撮影したものであれば、景色、日常風景なんでも OK。

@taisinsphoto_1022 さん

紫陽花 # 風景写真

@harupapa.photo さん

天の川 # 田植え準備

@machiko618 さん

永久井野隠れ念仏堂

人のうごき（小林市の人口）

人口	41,282 人	（－ 10、－ 807）
男	19,245 人	（－ 12、－ 410）
女	22,037 人	（＋2、－ 397）
	19,111 世帯	（＋ 12、－ 15）

令和６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	5月	累計	昨年
建物	2	6	＋2
林野	0	0	－1
車両	0	0	±0
その他	1	11	＋5
救急	182	893	－45

交通事故発生状況

種別	5月	累計	昨年
人身	9	40	－14
物損	76	362	－7
死者	0	0	－1
負傷者	9	47	－11

全国死者　984　（昨年同月比　－2）

宮原市長のコラム

信念を貫く

歩いて楽しく健康づくり

Check! Volume.29

梅雨に入り、蒸し暑くなってきました。水分補給など、体調管理には十分に気をつけて過ごされてください。

市内では、１００歳以上の方が年度内に約１２０人になる見込みです。市長として１００歳を迎えた方を訪問するのですが、皆さんお元気で、日頃の健康づくりが長寿の秘訣であると改めて感じます。

市では、今年も健幸ポイント事業を実施します。私ももちろん参加しており、歩数と順位を意識して毎日歩いています。順位では３００位以内を目指していますが、参加者の皆さんもさらに頑張っているので、とても励みになっています。

昨年度は、健幸ポイント事業に約１４００人の方にご参加いただきました。令和２年度にスタートして以来、参加者は年々増加しており、市民の皆さんの健康づくりへの意識の高まりを感じています。

歩くことは、気軽にできる運動です。散歩をすると、近所の方に会ってお話したり、季節の変化も楽しむことができます。また、ウオーキングイベントに参加すると、地域の魅力に気づき、参加者との交流を図ることができます。

今年度も、市内で健幸ポイント事業と連携した多くのウオーキングイベントが開催されます。

ぜひ、健幸ポイントに参加してください。みんなで健康づくりを楽しみましょう。

永田平公園ウオーキングコースにて

こすモ〜にき diary

画：友安よーいち

第 119 話「ズズズー」

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、この人を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

朴の花霧島の借景にこぼれけり
（小林合歓の会　内田トシ子）

病から抜け出したいな蝸牛（小林合歓の会　淵上律子）

山あいの池の菖蒲生きようぜ（小林合歓の会　藤林伸岳）

ばらよバラよプリンセスの名の咲き誇る
（小林合歓の会　海蔵由喜子）

夏ぐみの熟れしたわわを褒に挿す
（小林からくに会　中園直子）

冴える声青田を抜けてほととぎす（東脇哲郎）

肩に蛍釈迦色の顔出の山（長友正臣）

ひたひたと薬の力浸みてくる生命は息をひそめて耐える
（佐枝記子）

父の日記自分史の事読みふける（武ナミ子）

SUKU SUKU

すくすく募集中！

【申・問】
・企画政策課　℡ 23 - 0456

申し込みはコチラ↑

上野 光 ちゃん
令和５年４月８日生

テーブルすべり台を「シュー」と言いながら滑っています。ハイハイのしすぎでベビー服の膝がダメージ加工に
保護者：上野弘祐、洋子

福久 尚弥 くん
令和５年 10 月５日生

みんなを幸せにする笑顔の食いしん坊の尚弥くん。これからもたくさん食べてみんなを笑顔にしてね。
保護者：福久尚徳、弥生

＜編集後記＞

更生保護の取材をしました。過去の過ちへの反省と未来に向けた立ち直りに諦めずに寄り添い続ける人たちがいます。この機会に自分にできる支援について考えてみませんか。（榎田）

ウオーキング特集のために、がんばって早起きをして撮影に臨みました。清々しい気持ちになれたのはもちろん、朝の柔らかい光のおかげでいつもより映えた写真が撮れた気がします。（前原）

■編集発行／小林市総合政策部企画政策課
TEL 0984-23-0456　FAX 0984-22-4177
〒886-8501　小林市細野300番地
■ホームページ　http://www.city.kobayashi.lg.jp

小林市は「核兵器廃絶・平和都市」、「人権擁護都市」
「地域医療・健康都市　小林市」、「ゼロカーボンシティ」
を宣言しています。

広　告

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。