

生駒高原 ウォーキング教室

秋の気持ちのいい風を感じながら 正しい歩き方を学ぶ



9月29日、公益財団法人宮崎県健康づくり協会の健康運動指導士田口和歌子さんを講師に、ウォーキング教室を開催しました。正しい歩き方を知ってもらおうと昨年から開催しており、今年は46人が参加。参加者は、コスモホールでウォーキングの効果を高める方法やケガを防止するためのポイントなどを教わったあと、生駒高原多目的広場へ移動して学んだ歩き方を実践しました。

健幸のまちづくりを推進

「世界糖尿病デー」を前に 糖尿病について学ぶ公開講座開催



11月14日の「世界糖尿病デー」に先駆けて、市と西日本肥満対策コンソーシアム主催の市民公開講座を10月14日に開催しました。糖尿病や神経内科、小児科の専門医など4人が登壇し、糖尿病の基本的な知識をはじめ、糖尿病と認知症・腎臓病の関わりや、親子で取り組む肥満予防などについて講演。参加した市民や医療関係者ら約300人は、多様な視点から糖尿病への理解を深めました。

02	市政の動きトピックス
03	特集／絵本の力、読みきかせの力
16	特集／使っていますか？ マイナ保険証
18	PhotoReport／のじり湖祭
19	Pick Up Topics 小林市消防団として初の全国大会出場 小林からK-1チャンピオンが誕生！
20	こばやし Topics
25	おしらせ
28	特集／このまちで暮らすみんなで考える こどもまんなか社会
30	くらしのカレンダー
32	教育委員会からのお知らせ／ きずな協働体通信
34	令和5年度決算報告
36	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
37	図書館からのお知らせ／こばまち便り
38	Instagram& 広報こばやし／市長コラム
39	心の花びら／SUKUSUKU／こすも〜日記

今月の表紙

絵本大好き！



表紙に登場してくれたのは中窪陽葵さんと結人さんの絵本大好き姉弟。この日は謎解き絵本「ミッケ！ たからじま」（写真 ウォルター・ウィック、文 ジーン・マルゾーロ、訳 糸井重里）に夢中。「ミッケ！」のほかにも絵本を選び、計5冊を図書館で借りました。