

広報こばやし みんなでてなむ 笑顔あふれる 町はまなみさかまち 小郡市 2024.DEC

KOBAYASHI 12

No.225

【小林人】

ウェイトリフティング選手

いそがわ

五十川 いずみ さん

【特集】

国スポ・障スポが
宮崎県で開催！

【PhotoReport】

第53回

健幸こばやし大運動会

～スポレク 2024～





ウェイトリフティング選手 五十川 いずみ さん (23 歳) (宮崎県スポーツ協会)

京都府出身の 23 歳。中学時代は陸上部に所属し、ウェイトリフティングは高校から始める。今年、日本体育大学を卒業し、5 月に小林市へ移住。10 月の SAGA2024 国スポでは、ウェイトリフティング競技女子 59 キロ級に出場し、スナッチ 3 位、ジャーク 2 位、トータル 2 位で表彰台に立つ活躍を見せた。

「頑張れば結果が数字に表れるところが面白い」。そのように競技の魅力を話すのは、重量挙げ選手の五十川いずみさん。

高校時代から親交のある内之倉和彦^{うちのくらわこう}教諭（小林高）に誘われ、今年 5 月に京都府から小林市に移住。県の競技力推進員として、自身の練習をしながら高校生への指導も行っている。

「移住は人生最大の決断だったけど、間違っていないかった」と五十川さん。

移住後、同教諭の指導で練習の質を高め、フォーム改善にも取り組んだ結果、大学 1 年間で全く伸びていなかった記録が約 3 カ月で 5 キロアップ。10 月に佐賀県で開催された国民スポーツ大会では、表彰台に立った。

「2 本目が本場に重かったの不安しかなかった。目の前のバーベルを上げることに必死でした」。

表彰台入りへの分かれ道となったジャーク 3 本目。挑戦した 108 キロは、ここ 1 年半ほど練習でも上げられていなかった重量。見事成功させ、自身初となるメダルを獲得した。

「ほっとしたという気持ちが一番。結果が出てうれしい」と笑顔で振り返る。

「1 点でも多く取り、宮崎県のためにたたかう国スポは、私にとって特別な大会。小林市に来てから、国スポで結果を残すことを一番の目標に練習してきた」。

3 年後には宮崎県で国スポが開催される。ウェイトリフティング競技の会場はここ、「小林市」だ。

「スナッチとジャークで完全優勝して宮崎県に貢献し、応援してくれている人たちに感動を与えたい」。

バーベルに向き合う五十川さんの瞳には、3 年後の金メダルが見えている。

3 年後の宮崎国スポでは完全優勝を目指す――

「高校生ががんばっている姿を見ると自分もがんばれる」。競技力推進員としての高校生への指導が自らの競技にもいい影響を与えていると五十川さん



「内之倉先生の指導は教え方が的確で、腑に落ちる。私に合っていました」。国スポ初のメダル獲得後は尊敬する先生と仲良く写真撮影



市政の動きトピックス

正しい知識を広める健康の伝道師

健幸アンバサダーの フォローアップ講座を開催



11 月 14 日、健幸アンバサダーに認定されている人を対象にフォローアップ講座を開催しました。健幸アンバサダーは、健康に関する正しい知識などを身近な人に伝える健康の伝道師。参加者 21 人は、期待される役割や健康に関する情報について知識を深めたほか、活動内容の情報交換などを行いました。同日は養成講座も開かれ、新たに 66 人の健幸アンバサダーも誕生しました。

日本のひなた宮崎国スポ・障スポ 2027

小林市実行委員会を設立 開催に向けて準備を加速



7 月 17 日に第 81 回国民スポーツ大会・第 26 回全国障害者スポーツ大会の本県での開催が正式決定されました。11 月 15 日、これを受けて準備委員会を改組し「日本のひなた宮崎国スポ・障スポ小林市実行委員会」が設立されました。市内では国スポ 5 競技、障スポ 1 競技、デモスポ※ 1 競技を実施予定。設立を機に、令和 9 年の開催に向けオール小林体制で準備を加速させていきます。

※デモンストレーションスポーツ。年齢や性別、障がいの有無に関係なく参加できるスポーツイベントで、小林市ではソフトバレーボールを開催予定

CONTENTS

広報こばやし
No. 225

2024 December

12

02	市政の動きトピックス
03	小林人／ウェイトリフティング選手 五十川 いずみさん
04	特集／国スポ・障スポが宮崎県で開催！
08	PhotoReport 第 53 回健幸こばやし大運動会
10	こばやし Topics
16	おしらせ
20	くらしのカレンダー
22	元気の知恵袋／ベジ活 ／やっぱい元気がよか！／社協タイムズ
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／道の駅ゆ〜ぱるのじり NEWS
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／こすモ〜日記

今月の表紙

健幸こばやし大運動会



表紙は、10 月 20 日に開催された「第 53 回健幸こばやし大運動会～スポレク 2024～」です。競技は年齢や性別に関わらず楽しめるレクリエーション 6 種目で実施され、大人から子どもまで 1,500 人以上が参加。少し肌寒い一日となりましたが、会場にはたくさんの笑顔が広がりました。（関連記事は 8～9 頁）

小林人
こばやしびと
Vol.125

■バレーボール

ネットで分けられたコートで2つのチームがボールを落とすことなく、3回以内で相手コートに返球し、攻撃して点を取り合うスポーツ。相手コートに高い打点から放たれる強烈なスパイクやそれを押さえ込むブロック、レシーブでボールをつなぐなど、一つのボールを最後まで諦めずに追いかけるプレーが見どころです。



■ウェイトリフティング

バーベルを両手で頭上に持ち上げて、その重さを競うスポーツ。重量挙げとも呼ばれます。自分の体重よりはるかに重いバーベルを、上下にしなせながら持ち上げる際の迫力は必見。種目は「スナッチ」と「クリーン&ジャーク」の2種目で、3回の試技で成功した最高重量が記録となり、「スナッチ」、「クリーン&ジャーク」、そして「トータル」で順位が決定します。同記録の場合は先に記録を樹立した選手が勝者です。



■体操（トランポリン）

トランポリンを使用して跳躍し、アクロバティックな空中演技で、美しさ・難しさ・高さを競う採点競技です。



■カヌー（スプリント）

川や湖などのコースで、パドルを漕いで艇の着順を競う競技です。流れのない川や湖、ダム、港などに直線コースを設置し、一斉にスタートして着順を争います。



■ローイング

海・湖・川などに設営された距離1,000mの直線コースで着順を競います。スタート地点での加速感、レース中盤でのペース配分や駆け引き、レース後半でのラストスパートなど、コース全般で見どころが盛りだくさんです。



■ローイング [全種別]
(仮称) 小野湖 特設ローイング競技場

■バレーボール(6人制) [少年女子]
□バレーボール (精神)
(仮称) 健幸のまちづくり拠点施設

子」、ウェイトリフティング「全種別」、体操(トランポリン)「全種別」、カヌー(スプリント)「全種別」、ローイング「全種別」、とデモンストレーションスポーツのソフトバレーボール。障スポでは、正式競技のバレーボール(精神)が行われます。

市は、これら競技の成功を目指し、11月15日に市準備委員会を実行委員会へ改組。今後は、オール小林で開催を盛り上げ、全ての人たちに、元氣・勇気・感動をもたらす大会を目指します。

7月17日、国内最大のスポーツの祭典「国民スポーツ大会(国スポ)」、「全国障害者スポーツ大会(障スポ)」が令和9年(2027年)に宮崎県で開催されることが決定しました。

国民体育大会の名前で多くの国民に親しまれていた、スポーツの祭典は今年から名称が変更。宮崎県での開催は昭和54年(1979年)の「日本のふるさと宮崎国体」以来48年ぶり、2度目の開催です。

大会スローガンは「紡ぐ感動 神話となれ」。大会を通して生まれる絆や感動が「神話」のように語り継がれる大会になってほしいとの思いが込められたスローガンです。

今回、小林市で実施されるのは、国スポでは、正式競技のバレーボール(6人制)「少年女



■カヌー(スプリント) [全種別]
(仮称) 小野湖 特設カヌー競技場

■体操(トランポリン) [全種別]
(仮称) 健幸のまちづくり拠点施設

■ウェイトリフティング [全種別]
小林市文化会館



紡ぐ感動 神話となれ

日本のひなた宮崎 国スポ・障スポ

第81回国民スポーツ大会

2027

第26回全国障害者スポーツ大会

令和9年(2027年)に宮崎県で開催する国民スポーツ大会・全国障害者スポーツ大会。国内トップアスリートたちが小林市に集まります。今号では、小林市で開催する競技の紹介や出場を目指す選手たちの意気込みなどを紹介します。

●問＝国スポ・障スポ推進室 TEL 27-3325

国スポ・障スポが
宮崎県で開催！

市内では

6 競技
(正式競技)



日本のひなた宮崎国スポ・障スポ
小林市実行委員会 副会長
小林市スポーツ協会会長

やすだ しょういち
安田 昭一 さん

地域の盛り上がりが大会成功のカギ

前回の宮崎国体開催時は20代でした。当時は市内の宿泊施設も足りず、民泊で対応していたので、自分たちが泊めた選手たちの応援にくる市民などで会場は溢れかえり、地域全体が国体で盛り上がりました。

当時、小林市で開催したのはバレーとフェンシング。「スポーツのまち」小林では、現在もバレーボールが各地域で親しまれています。国体開催で優秀な指導者が集まり、役員育成が進み、競技人口が増加したのではないかと思います。

宮崎国スポ・障スポでは前回以上の競技数を開催します。全ての競技で活性化が進み、長く市民に親しまれる競技になると期待しています。開催まであと3年。大会を成功さ

せるために大事なことは、まず競技を知ってもらうこと。競技の魅力を伝えていくことで競技者人口の増加、競技団体の強化にもつながります。

そして何より大事なことは、地域全体が大会に関わることです。大会への関わり方というのは、大会への出場だけではありません。選手の応援をはじめ、今大会ではボランティア募集もあります。地域全体の盛り上がり成功のカギだと思います。

中には宮崎国体で選手で参加した人や、民泊や役員で協力した人もいます。そうした人たちも立場を変え、多様な関わり方をしてほしいです。市全体で盛り上げ、小林を訪れた選手たちが、小林で良かったと思える大会づくりを目指しましょう。

国スポ・障スポにかける選手たちの思い



小林秀峰高校
柳田 琉翔 さん（3年）
SAGA2024 国スポ 重量挙げ
少年男子 89kg級 スナッチ5位、
ジャーク2位、トータル2位

Q1 どのような思いで大会に挑みましたか？

全国選抜、総体と4位でメダルが取れなかったのので、国スポでは自己新記録を出して絶対にメダルが欲しいと思っていました。

Q2 スナッチで5位出遅れた焦りは？

焦りはありましたが、得意種目のジャークで取り返そうという気持ちでした。

Q3 結果はジャークで県高校記録を上回る151kg。感想は？

とても重く、必死でした。なかなか静止できず、失敗したと思いますが、「成

功」と表示され、最初はうれしさより驚き。時間差で上げた実感が沸き、「よっしゃー」という気持ちになりました。

Q4 苦しんで獲得したメダルはどうですか？

今までのどのメダルより重くきれいで、家に大事に飾っています。これまでがんばってきて良かったです。

Q5 3年後の宮崎国スポの目標を教えてください

技術部分が足りないと思うので、大学で体の使い方を学び、3年後の国スポでは金メダルを取って、地域に貢献したいです。

令和9年（2027年）開催 宮崎国スポ・障スポに みんな で参加しよう！

オール小林で“おもてなしの心”あふれる大会を目指して、スポーツを「する」、「みる」、「ささえる」など、市民みんながそれぞれの立場で大会に関わり、大会を盛り上げましょう。

する -PLAY-

いろいろなスポーツにチャレンジして、健康づくりに取り組みましょう

みる -LOOK-

選手を力いっぱい応援し、大会を盛り上げましょう

ささえる -SUPPORT-

ボランティア・募金・美化活動などに参加して大会を支えましょう

開催 1000 日前 イベント

子どもから大人まで楽しめる催しがたくさん。オール小林で大会を盛り上げましょう！

1月11日(土曜) 10時～12時 文化会館

イベント開催決定！

イベント内容

- 重量挙げ全日本女子選手のトークイベント
- 秀峰高校 新体操部による国スポ体操、演技
- 秀峰高生作のカウントダウンボードお披露目 など

【出展ブース】※9時30分～12時30分

- 競技用具展示
- 福祉しよっぴ など



小林こすもす支援学校高等部
谷之木 大輔 さん（2年）
大平落 竜雅 さん（1年）

「みやざき SUPER ☆ PHOENIX VC」というチームに所属しバレーをしています。2人ともバレーを始めたのは1年ほど前。週に1回程度、都城に通い練習しています。バレーでお互い得意なプレーはサーブ。自分で得点を決めたときやチームで得点を取ったときなどは気持ちが良く、楽しいです。今は、もっとスパイクやレシーブが上手になるよう楽しく練習をしています。

3年後の宮崎県である全国障害者スポーツ大会には、ぜひ出てみたいです。がんばります。



川内 愛未 さん（紙屋中3年）
県バレーボール協会
ターゲットエイジ強化指定選手

バレーボールは先に始めていた姉の影響で、小学1年生の時に始めました。ラリーが続くことやスパイクが決まった瞬間は気持ちが良く楽しいです。国スポ開催に向けた強化指定選手に選ばれ、県内の上手な選手と一緒に練習はとてレベルが高く、勉強になります。自分の持ち味である左利きを生かしたライトからの攻撃を駆使するため、もっとジャンプ力を上げてどんなトスでも決められるように練習します。

卒業後は小林西高に進学予定です。大会前には、強化指定選手の人数も絞られていくと思うので、必ず残れるようにがんばります。



後藤 蒼之郎 さん（大富中2年）
第11回全日本トランポリン競技
年齢別選手権大会第3位

国スポ出場は親子の夢
強みの跳ぶ高さを伸ばす

トランポリンは自分が考えている体の動きと実際のズレをいかに小さくするかが大切な競技です。練習は常に撮影し、空中での姿勢を確認しています。直近の目標は来年の世界選手権大会への出場。前回は僅差で逃し、悔しい思いをしました。自分の強みであるジャンプの高さや演技に大きく関わる精神面を鍛えて出場したいです。3年後の宮崎国スポに向け、よく県内選手で集まり強化練習をしています。全国レベルで結果が出せる宮崎を目指します。トランポリンは迫力があり、きれいな演技も見られるとても楽しいスポーツなので、ぜひ一度見てほしいです。



仲間と分かち合う

元気と笑顔

PhotoReport 第53回 健幸こばやし大運動会 ～スポレク 2024～

問 = スポーツ振興課 Tel 22-7911

スポーツと触れ合う一日
1500人が笑顔で汗

10月20日、スポーツのまち小林的の一大イベント『第53回健幸こばやし大運動会』が『スポレク2024』が開催されました。
当日は、地域や職場、学校や団体などをつくる57

チームが参加。巨大ビーチボールを打ち上げる回数を競う競技や、ラケットにピンポン玉を乗せて走るリレーなど、大人から子どもまで楽しめるレクリエーション6種目が行われ、市民1500人以上が笑顔で汗を流しました。

会場外では、ウォーキング大会や「2027日本のひなた宮崎国スポ・障スポ」の実施予定競技であるウエイトリフティングとトランポリンの体験会も実施。

その他、市内スポーツ少年団による大縄跳びやトランポリンとウエイトリフティングのデモンストレーションも行われるなど、参加者はスポーツと触れ合う1日を過ごしました。

大会の結果

市ホームページに、総合結果と各種目10位までのチームを掲載しています。順位・各種目の結果を知りたい場合は、お気軽にスポーツ振興課へ問い合わせください。





Photo 1 ほぜっこ相撲 2 赤ちゃん土俵入り 3 須木小児童によるソーラン節 4 ステージイベントの様子

五穀豊穡に感謝！すきほぜまつりが開催

11月3日、須木地区の本庄川河川敷広場で五穀豊穡を祝うほぜまつりが開催されました。

まつりは、小学生力士による恒例のほぜっこ相撲からスタート。小さな力士たちの手に汗握る熱戦が、会場を盛り上げました。

また、化粧まわしを締めた可愛い赤ちゃんたちによる土俵入り、須木中央保育園児や須木小・

中学生によるダンスや踊りの披露、須木鳥田町地区の郷土芸能「いちょう太鼓」、お楽しみ抽選会なども行われ、晴天の中、約500人の来場者でにぎわいました。

会場内では、須木米や須木地区内で栽培された甘藷を使った芋焼酎「すきはるか」などの特産品のほか、飲食物の販売も行われました。

東方中とこすもす支援学校中部パラスポーツで交流を深める

11月7日、東方中学校体育館でパラスポーツ交流大会が開催されました。東方中学校と小林こすもす支援学校中学部の親睦を深めることを目的に実施しているもので、開催は昨年に続き2回目。生徒らはグループに分かれ、障がい者スポーツの中でもポピュラーな競技である、ボッチャとフライングディスクの2競技で交流を深めました。



当日は両校の参観日にも設定。チームの勝利やディスクの判定に歓声が上がる会場では、子どもから大人までが共生社会への理解を深めました

ライオンズクラブが市内支援学校に花の球根や育てる道具などを寄贈

11月14日、小林ライオンズクラブ（川野雄司会長）が小林こすもす支援学校小学部と高等部にチューリップの球根やプランター、じょうろなどを寄贈しました。同クラブの社会貢献活動の一環で行われたもので、11月6日には中学部にも寄贈。各キャンパスで、クラブ会員と児童・生徒が花の植え付けなどを通して交流を深めました。



川野会長は「贈った花は卒業など節目を迎える時期に色づく予定。自分たちで一生懸命育てた花が咲く姿を思い出しにもらえたら」と話していました



芸術の祭典「小林市総合文化祭」で文化の秋を堪能

11月3日の文化の日を中心に、小林市総合文化祭が開かれました。

今年は、11月2日・3日に小林会場（中央公民館・市民体育館）と野尻会場（野尻町農村環境改善センター）で作品展を開催。会場には、絵画や書道作品、生け花など、出品者自慢の品々が展示されました。



Photo 1 作品展では子どもから大人までさまざまな年代が制作した力作が展示されました 2 芸能祭には16団体が出演。ダンスや舞踊などを披露しました 3・4 音楽祭には20団体が出演。詩吟やハーモニカ、コーラスや吹奏楽などを披露しました



「食べることは生きること」市内小中学校で食育教室を実施

10月28日と29日、ドキュメンタリー映画「弁当の日」監督で、「はなちゃんのみそ汁」著者の安武信吾さんと娘のはなさんが、市内小・中学校で食育教室を行いました。28日は東方中学校でおいしいみそ汁作りを、29日は南小学校で講演会を実施。参加した児童・生徒らは、食育の大切さと生きる力について学びました。



市内の学校で取り組む弁当の日について、安武さんは「親は一切手伝わなくていい。自分の手で作ることが生きる力につながる」と訴えました

穏やかな最期を迎えるために在宅医療介護連携の講演会を開催

10月18日、西諸地域在宅医療介護連携推進協議会の講演会が開かれました。在宅医療と介護の連携促進を目的に毎年開催しているもので、当日はめぐみ在宅クリニック（神奈川県）の小澤竹俊院長が「住み慣れたふるさとで、人生の最期まで過ごせる社会を目指して」を演題に講演。参加者は医療と介護の連携の在り方などを学びました。



当日は市民や在宅医療関係者ら124人が参加。小澤院長は「孤独や孤立を防ぐには、苦しみがいさいうちに気付く人がそばにすることが大切」と話しました

訂正とお詫び 令和6年11月号広報こばやしの「こばやしTopics」掲載の記事で、右の記事に氏名などの誤りがありました。訂正してお詫びいたします。

「絶品うまいもん甲子園九州大会」(21頁掲載) (誤) 河野 楓馬さん (正) 川野楓馬さん
「中村さんエイジレス章受章」(23頁掲載) (誤) 中村 祐一さん (北西方) (正) 中村祐一さん (南西方)

地域に根差して 150 年 西小林小・東方小・細野小で記念式典

市内小学校 3 校（西小林小・東方小・細野小）が今年で創立 150 周年を迎え、11 月 10 日には西小林小、11 月 17 日には東方小と細野小で記念式典が開かれました。3 校は明治 5 年（1872 年）に公布された学制により各地に小学校創設が進められるなか、明治 7 年に創立。各学校では、それぞれ児童による合唱や学校の歴史発表などが行われ、150 周年を児童や地域住民が祝いました。



【西小林小】Photo 1 3 年生が創立 150 周年をきっかけに地元保存会から継承した郷土芸能「鎌之手踊り」 2 1・2 年生による合唱【東方小】3 校庭にタイムカプセルを埋める児童 4 50～90 歳代の卒業生による記念座談会。児童からの質問に答える形で当時の学校生活を振り返りました【細野小】5 6 年生が細野を盛り上げるアイデアを発表 6 卒業生で女優・タレントの斉藤慶子さん。「細野小は私の原点。皆さんも 6 年間で宝物にして、勉強やスポーツをがんばって」と児童にエールを送りました



J R 吉都線×サイクルロゲイニング

11 月 10 日、西諸管内のチェックポイントを自転車で回る「サイクルロゲイニング in 北霧島 2024」（小林まちづくり株式会社主催）が開催されました。自転車をそのまま列車内に持ち込んで移動することができる珍しい体験を多くの参加者が楽しみました。



シルバー事業の普及啓発イベント開催

小林市シルバー人材センター（水落新理事長）は 10 月 20 日、小林駅横中央ふれあい広場で第 18 回シルバーフェスタを開催しました。事業の普及啓発や日頃の感謝を伝えることを目的に実施。会場はステージイベントなどを楽しむ家族連れでにぎわいました。



高齢者の一人歩きを地域で見守る

認知症などの高齢者の一人歩きに備え、地域で見守る体制作りを進めたいと、南西二区で 11 月 17 日に見守り声かけ訓練が開催されました。参加者は、実際の声かけを通して高齢者や認知症の人への適切な接し方や、関係機関への連絡方法を学びました。



霧島ジオパークを知る散策を実施

11 月 10 日、すきむらんど周辺で霧島ジオ散歩が開催されました。霧島ジオパークと綾ユネスコエコパークへの理解を広げようと霧島ジオパーク推進連絡協議会が企画したもの。市内外から参加した 18 人は地域の地質や植生について理解を深めました。



ポスターで健康の大切さと小林市の魅力を表現 健幸のまちづくりポスターコンクールの最優秀受賞者を表彰



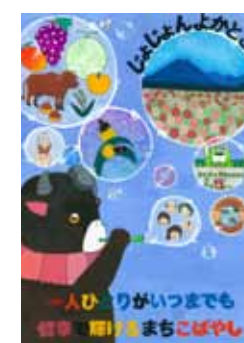
写真⑥ 山下 希母さん、写真⑤ 内木場 暖さん

小学生の部最優秀賞



野尻小学校 6 年
やました 希母さん

中学生の部最優秀賞



東方中学校 2 年
うちこば 暖さん

山下さん こすも〜が弾くピアノの音の中に健幸のイメージを描きました。音楽が広がるように、健幸のまちが皆に伝わり、広がってほしいと思います。

内木場さん 大変だったのはホタルの背景。絵具が周りに飛ばないように工夫しました。西諸弁が好きなので「じょじょんよか」とこ」を入れています。方言を使うことで地域の人に広く伝わってくれるとうれしいです。

今年も市内小・中学生を対象に、「健幸のまちづくり」の啓発ポスターコンクールを開催しました。同コンクールは、生活の基本となる「健康」の重要性について自ら考え、健康づくりへの積極的な取り組みを啓発するために実施。今年は 241 点（小学校 115 点、中学校 126 点）の応募があり、健康の大切さと小林市の魅力を力強く表現した入

賞作品 21 点を選出しました。

11 月 8 日には表彰式が開かれ、最優秀賞の 2 人（小学校の部・中学校の部から各 1 人）が表彰されました。入賞作品は小林市総合文化祭などで展示されたほか、最優秀作品については、今後「健幸のまちづくり」の啓発用ポスターとして市内公共施設などに掲示し活用されます。

安心して住みよいまちづくりを推進 小林・高原安心安全まちづくり大会

11 月 13 日、文化会館で「小林・高原安心安全まちづくり大会」が開かれました。安全で住みよいまちづくりの推進を目指したもので、開催は 6 年ぶり。大会では、交通安全・地域防犯に関して功績のあった個人・団体の表彰や小林警察署による防犯・交通安全の講話、アトラクションとして幸ヶ丘小児童による「幸ヶ丘太鼓」などが行われました。



小林地区交通安全協会交通安全指導員による寸劇。駐車場内でのバック駐車や反射材を付けることの大切さを、西諸弁で分かりやすく呼びかけました

食材高騰の中で手助けになれば (株)ピッグファーム嶺石が豚肉寄贈

10 月 7 日、市内で豚肉の一貫経営を行っている株式会社ピッグファーム嶺石（嶺石藤男代表取締役）から学校給食用に豚肉 250 ㎏が寄贈されました。豚肉は、市内 21 の小・中学校で「豚肉のしょうが焼き」として 11 月 12 日に提供。野尻小 6 年の亀尾祐心さんは「柔らかくておいしいお肉を食べられてうれしいです」と話していました。



寄贈式で嶺石代表は「食材が高騰している中で、お世話になっている小林市や地域の人たちに何か協力できないかと思い寄贈した」と話しました

市政発展への顕著な功績をたたえ

かいぞうしゅんいち 海蔵俊一さん、こばるとしお 小原利男さん、くらたとみお 倉田富夫さん、ふくどめけんいち 福留健一さんに市民表彰

11月3日、文化会館で「令和6年小林市市民表彰式典」を挙行了しました。

式典では、「産業経済部門」で獣医師として畜産業の発展に貢献した海蔵俊一さんと畑地かんがい整備事業などの推進を通じて地域発展に寄与した小原利男さん、「地方自治部門」で区長や自治公民館長として地域住民の生活を支えた倉田富夫

さん、「教育・芸術・体育・文化部門」で教育者として学校現場で活躍、退職後も生涯学習の発展に尽力した福留健一さんの4人を表彰。

受彰者を代表して、倉田さんが「表彰は市民の皆さまのご厚情とご指導、ご支援の賜物。より一層心を引き締め、豊かな郷土小林のために努力したい」とあいさつしました。



地域経済活性化等に貢献したとして 小林まちづくり(株)へふるさと企業大賞

小林まちづくり株式会社(株崎庄二代表取締役)が、(一財)地域総合整備財団の「ふるさと企業大賞(総務大臣表彰)」を受賞しました。同賞は地域経済活性化や魅力あるふるさとづくりに貢献している事業者へ授与されるもの。同社の中心市街地活性化の取り組みや得た利益で地域活性化・雇用創出に取り組んでいることなどが評価されました。



11月15日の伝達式で株崎代表は「収益性と公益性のバランスを取り、中心市街地だけでなく広く小林のためになる事業を展開してきた」と話していました

長距離を移動する渡りのチョウ アサギマダラが小林小に飛来

渡り鳥のように長い距離を移動することで知られるチョウ、アサギマダラが11月5日、小林小学校に飛来しました。同校では今年7月に児童と保護者らでつくる「アサギマダラを迎え隊」を発足。隊員たちは、アサギマダラが好むといわれる多年草のフジバカマを校門付近に植え、水やりや草取りなどを続け、チョウの飛来を目指していました。



フジバカマが淡いピンク色の花を咲かせる中、蜜を求めて花から花へと舞うアサギマダラの様子に、子どもたちからは感嘆の声が上がっていました



産業経済部門

かいぞう しゅんいち
海蔵 俊一 さん

宮崎県獣医師会西諸支部の役員として28年間の長きにわたり、本市の家畜防疫の充実による畜産振興に尽力。平成23年～同31年に同会西諸支部長、同3年～同23年には同会理事などの要職を務めた。平成12年と同22年に県内で発生した口蹄疫では、家畜診療に携わる獣医師として最前線で自衛防疫対策に参加し、蔓延防止に尽力。畜産行政に携わる関係機関との連携を深めるなど、本市の基幹産業である畜産業の発展に貢献した。



産業経済部門

こばるとしお
小原 利男 さん

25年の長きにわたり、二原土地改良区の理事長や理事の要職を歴任、土地改良事業による基盤整備に尽力した。平成16年～同29年に西諸土地改良区の理事、同29年～令和2年には副理事を務め、畑地かんがい整備事業の推進に貢献。現在も東部第一地区畑地かんがい事業推進委員長を務める。さらに、真方地域集落営農推進協議会の会長や副会長を16年間、真方三区区長を8年間務めるなど、地域の発展に寄与した。



地方自治部門

くらたとみお
倉田 富夫 さん

細野一区区長として12年間の長きにわたり、区内の地域福祉の振興に尽力。さらに、平成26年～令和2年に小林市区長会長、同22年～同24年及び令和2年～同4年には理事の要職を務めた。7年間務めた細野一区自治公民館館長においては、地域の念願であった公民館建設に尽力し、建設後は地域活動の活性化や防災力の向上にも努めるなど、本市地方自治の発展に貢献した。



教育・芸術・体育・文化部門

ふくどめ けんいち
福留 健一 さん

教育者として三松小学校や南小学校の校長等を歴任するなど、多年にわたり教育現場で活躍。退職後は、平成16年から社会教育指導員を務め、家庭教育学級の活性化に尽力した。また、三松地区の見守り隊において発足時から現在も活動し、あいさつ運動や交通安全活動により青少年の健全育成に努めた。さらに、高齢者や保護者など地域住民を対象とした講演を多数行うなど、生涯学習の発展に努めた。

長年にわたり市民の健康づくりに貢献 市食生活改善推進協議会が厚労大臣表彰

小林市食生活改善推進協議会(柳田きえ子会長)が、食生活の改善などに功労があったとして、厚生労働大臣表彰を受彰しました。現在協議会では、31人の食生活改善推進員が活動。野菜を使ったレシピの考案・周知などを通じたベジ活の推進や料理教室の開催、郷土料理の普及活動など、市民の健康づくりのために幅広く活動しています。



スローガンは「私達の健康は私達の手で」。柳田会長は「今後も地域の方と交流しいろいろな情報を発信して、健幸のまちづくりに貢献したい」と話していました

租税教育の推進に多大な貢献 小林高校に熊本国税局長感謝状

11月14日、「税を考える週間」に合わせ、小林税務署長納税表彰式が文化会館で行われました。式では、租税教育に長年取り組んできた小林高校に熊本国税局長感謝状が贈られたほか、納税道義の高揚や租税についての正しい知識の普及などに功績のあった個人や団体、「税についての作文」の入賞者などの表彰が行われました。



【受賞者(敬称略)】
小林税務署長表彰 児玉龍之介 【租税教育推進校等感謝状】熊本国税局長感謝状 小林高校 小林税務署長感謝状 紙屋中学校【中学生の「税についての作文」】南九州地区納税貯蓄組合連合会会長賞 久留木梨摘(西小林中)【中学生の「税についての標語」】小林税務署長賞 川久保波那(紙屋中)

募集

わけものの主張
意見発表者募集

来年1月18日（土曜）に高
原町で開催される「わけもん
の主張西諸大会」で意見発表
してみませんか。

◆年齢要件

平成7年4月2日～平成21
年4月1日に生まれた人

◆発表内容（5分程度）

有権者・未来の有権者とし
て、政治や選挙について考え
ていること、感じていること、
求めていること。演題は自由
です。

◆申込締切 12月23日（月曜）

◆申・問

・選挙管理委員会事務局
Tel 23・1143

第48回新春山麓路
ロードレース大会

◆日時 1月3日（金曜）

8時50分開会 ※小雨決行
（受付8時～8時50分）

◆場所 入佐運動公園

（小林市北西方2188・66）

◆コース

入佐運動公園～榎ノ木折返し

◆競技種目・スタート時間

小学生男子1・2年／
小学生女子1・2・3年1キ
9時30分

小学生男子3・4年／
5・6年2キ 9時40分

小学生女子4・5・6年2キ
9時50分

中学生女子1・2・3年2キ
10時

中学生男子1・2・3年3キ
10時15分

一般男子（中・高生含む）
5キ 10時30分

※スタート時間は当日確認を
お願いします

◆参加料

小・中学生 千円

一般・高校生 1500円

◆申込方法

ファックスかメール

※ファックスの場合は電話で
受信確認を行ってください

◆申込締切 12月28日（土曜）

◆申・問・牟田昭三

Tel・Fax 27・1796

・藤崎哲也

Tel・Fax 27・0759

Mail f_yukiya@tetsuya2

@trionocne.jp

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。

◆試験日程

◆一次試験 1月12日（日曜）

◆二次試験 2月16日（日曜）

※二次試験は事務職A・Bのみ

◆試験会場 市立病院会議室

◆試験区分（採用予定）

◆看護師（3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

◆臨床検査技師（若干名）

平成11年4月2日以降に生
まれた人

◆作業療法士（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
いるか令和6年度試験で免許
取得見込みの人。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の人が
対象

◆事務職A（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

※一次試験は大卒程度で実施
します。学歴は問いません

◆事務職B（若干名）

平成15年4月2日～平成19
年4月1日までに生まれた人

予約型タクシー「デマンド交通」
実証運行期間を終了します

市では、公共交通の利便性向上と事業
継続実現を目指し、新たな運行形態へ
の転換可能性を検討するため、令和5
年7月から小林市デマンド交通「おう
らい」の実証運行を行ってきました。
運行の結果、利用者数が目標値を大き
く下回ったことから、令和6年12月
31日をもって実証運行を終了します。
ご利用いただき、ありがとうございました。
引き続き移動手段の確保や公共交通の
在り方などについて検討していきます。
公共交通機関維持のため、今後も
コミュニティバス、路線バス、JR吉
都線の利用をお願いします。

デマンド型交通の利用実績

【目標指数】

1便当たりの利用者数

目標値	コミュニティバス現状値
3.0人	1.7人（参考）

【結果】

目標値3.0人を大きく下回った

実績値	コミュニティバス実績値
0.3人	2.0人（参考）

NTTファイナンスを名乗る
架空請求詐欺にご注意ください！

「NTTファイナンス」を名乗る、国際電話からの着信、
自動音声ガイダンスによる架空の未納料金を請求する
などの詐欺が多く発生しています。NTTファイナンス
から、国際電話を使用し、顧客に連絡をしたり、未納
料金などの支払いを案内することはありません。決し
て応じることのないようご注意ください。

！詐欺の手口

自動音声ガイダンス



NTTファイナンスです。携
帯電話の未納料金が発生し
ています。詳しくはダイヤ
ル「1」を押してください。

↓ダイヤル「1」を押すと…



未納料金を払わない場合、今
後あなたの携帯電話が使用で
きなくなります。払わない場
合は、民事訴訟をします！

少しでもおかしいと感じたら…

最寄りの警察署か
警察安全相談電話【#9110】

までご相談を！

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
風しんの抗体検査・予防接種が無料で
受けられるのは 令和7年 3.31月 まで

これまで風しんの予防接種を受け
る機会がなかった成人男性を対象
に、風しんの抗体検査・予防接種
についてのお知らせを発送してい
ます。
対象者は、医療機関で風しん抗体
検査を受けて抗体価が低い場合は、無料で予防接種
を受けることができます。

詳細はコチラ
（市ホームページ）



対象者

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれ
の男性で、令和元年度から令和6年度に送付した「風
しんにおける抗体検査券および予防接種クーポン
券」を使用していない人

クーポン券の有効期限

令和7年3月31日（月曜）まで

※ただし、抗体検査の有効期限は
令和7年2月28日（金曜）まで

料金（自己負担額）

抗体検査・予防接種とも無料

問＝健康推進課 Tel 23-0323

県内の実施医療
機関一覧はコチラ



●問・市立病院事務局

〒886・8503

小林市細野2235番地3

Tel 23・4711

講座・催し

生涯学習講座

中央公民館講座

【脳活・脳トレ講座】

脳も心もリフレッシュ！

◆日時（各水曜）

①1月8日、②2月12日、
③3月12日

◆参加費 無料

◆定員 20人

◆申込締切 12月25日（水曜）

◆多文化共生社会（国際理解）

Why did you come to
Japan? 他国文化への理解を
深めましょう。

◆日時 1月20日（月曜）

◆参加費 無料

◆定員 30人

◆申込締切 1月6日（月曜）

須木生涯学習講座

【足つらマッサージ講座】

セルフマッサージで、内臓
の活性化につなげましょう。

◆日時（各月曜）

①1月20日、②2月10日
14時～15時30分

◆参加費 無料

◆定員 15人

◆申込締切 1月6日（月曜）

のじり生涯学習講座

【職人のお菓子作り講座】

家庭でもできるサブレや焼
き菓子の作り方を学ぼう！

◆日時（各水曜）

①1月22日、②2月19日
13時30分～15時30分

◆参加費 無料

（別途材料費必要）

◆定員 15人

◆申込締切 1月8日（水曜）

共通事項

◆対象 市内在住・在勤の人

◆申込方法 窓口または電話

◆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

令和6年10月27日執行 衆議院議員総選挙結果(小選挙区)

令和6年10月27日に行われた衆議院議員総選挙(小選挙区)の投票結果をお知らせします。投票率は、3年前の同選挙を5.04ポイント下回る46.04%となりました。投票所ごとの当日有権者数、投票率などは下表のとおりです。

●問 = 選挙管理委員会 TEL 23 - 1143

【投票所ごとの当日有権者と投票率】

投票区	投票所	当日有権者数(人)	投票率(%)
1	小林市役所	2,388	47.70
2	小林小学校体育館	2,023	47.11
3	細野小学校	3,390	42.51
4	山中宮農研修館	338	50.30
5	三松小学校	3,086	45.14
6	水流迫公民館	786	50.13
7	東方研修館	1,013	44.92
8	真方1区公民館	665	40.90
9	真方2区営農研修館	354	43.22
10	真方3区公民館	557	45.06
11	小林市西ノ原農村集会所	464	46.98
12	永久津地区体育館	337	41.84
13	窪田営農研修館	394	40.86
14	西小林児童センター	1,052	38.21
15	種子田公民館	420	43.33
16	生駒公民館	364	43.41
17	三松地区体育館	1,334	42.58
18	高山公民館	417	43.41
19	大王公民館	125	49.60
20	岡原地区営農研修館	178	44.38
21	孝の子公民館	658	46.96
22	鶴野営農研修館	243	50.21
23	小林中央公民館	5,004	43.29
24	南西四区営農研修館	471	45.44

【年代別の投票率】 ※平均的な投票所(第1投票所)のデータを記載

10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上
27.94	27.62	37.82	42.39	52.87	59.72	61.54	44.76

【開票結果】

投票総数	有効得票数	無効得票数	その他
16,343	15,471	872	0

【得票結果】

届出順	氏名	得票数
1	ふるかわ よしひさ	12,510
2	新村 はつよ	2,961

案内

新春賀詞交換会

◆日時 1月6日(月曜)
11時開会(受付10時)

◆場所 中央公民館

◆参加申込

出会希望者は、会費をそえて申し込みください。どなたでも参加できます。

◆申込期限 12月13日(金曜)

◆会費 千円

◆申・問・企画政策課秘書室
TEL 23・3470

・J A みやざき

こばやし地区本部管理課

TEL 23・1313

・小林商工会議所

TEL 23・4121

建物を壊したら

税務課までご連絡を

建物にかかる固定資産税はその建物が1月1日に存在しているとして課税されます。ただし、今年中に壊した建物については、年内に税務課職員が現地確認することで翌年から課税されなくなります。

◆問 今年中に建物を壊してまだ

現地確認を受けていない人は

税務課までご連絡ください。

◆問・税務課
TEL 23・0115

その他

書き損じハガキなどを集めています

カンボジアでの地雷被害を無くすため、書損じハガキなどを集めて換金し、地雷撤去団体へ寄付しています。ハガキ2〜3枚で1m²の地雷撤去費用になります。

◆対象品

書損じ・未使用ハガキ、未使用切手、未使用テレホンカード、QUOカードなど

◆期間

3月31日(月曜)必着

◆送付先

〒814-0002
福岡県福岡市早良区西新
1・7・10・702

◆問

・一般財団法人カンボジア

地雷撤去キャンペーン宛

TEL 092・833・7575

パブリックコメント

意見を募集します

◆募集期間 12月20日(金曜)〜1月23日(木曜)

将来にわたり安定的に水道事業・下水道事業を継続していくための中長期的な経営の基本計画である「小林市水道事業経営戦略」と「小林市下水道事業経営戦略」の改定案への意見を募集します。

◆閲覧場所

市ホームページ、情報公開

室(本庁総務課)、下水道課、

須木庁舎地域振興課、野尻庁

舎地域振興課、西小林出張所、

紙屋出張所

◆応募方法

所定の意見等提出書に必要な事項を記入し、直接持参、郵便、ファックス、電子メールで応募ください。

◆問・上下水道課

TEL 23・0321

FAX 23・2191

Mail k_suidou

@city.kobayashi.lg.jp

年末年始のごみ収集と清掃工場・最終処分場への自己搬入



分別表・ごみ分別「虎の巻」に基づいて分別し、地区ごとに決められた収集曜日・集積所、または清掃工場・最終処分場に搬入してください。なお、集積所へは前日、時間外の持ち込みはしないようお願いします。

月	日	曜	ごみ収集	清掃工場 最終処分場
12	27	金	通常どおり	通常どおり
	28	土	-	-
	29	日	-	通常どおり
	30	月	生ごみのみ	-
	31	火	生ごみのみ	-
1	1	水	-	-
	2	木	-	-
	3	金	-	-
	4	土	-	-
	5	日	-	通常どおり
	6	月	通常どおり	通常どおり

※12月22日(日曜)須木地区、
12月27日(金曜)北堤区のリサイクルは実施

◆問=生活環境課 TEL 23-8122
清掃工場 TEL 24-0959

広報こばやしへの
ご意見・ご感想をお寄せください!



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、あなたのご意見・ご感想を二次元コードからお寄せください。



●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	12月15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	12月19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

12月15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 12月5日(木曜)
受付締切日 12月11日(水曜)

税・保険料の納付期限

※納期限は12月25日(水曜)です

固定資産税・都市計画税	4期
介護保険料	6期
国民健康保険税	6期
後期高齢者医療保険料	6期

これは何ごみ? 答え

冊子・チラシ・紙

厚みが4ミリのを超える冊子【①】や
チラシ【②】は「リサイクル品」。
厚みが4ミリ以下の冊子、それより
薄い紙【③・④】は「紙類」です。
ホッチキス止めのもの【②・③】
はホッチキスを外して出してください。

●問=生活環境課 Tel 23-8122

市公式 SNS

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

 市公式 LINE

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
12 10 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
12 17 火	人権・なやみごと	市役所東館1階会議室4	
12 24 火	人権・なやみごと	市役所東館1階会議室4	
1 7 火	人権・行政・なやみごと	須木総合ふるさとセンター	
1 9 木	人権・行政・なやみごと	野尻町保健福祉センター	

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		☎0570-783-755
◆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	☎0570-783-556
	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)	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
日 毎月第2火曜 時 13時30分～15時30分	や思いを一緒に話ませんか
▼ひきこもり・こころの健康相談	日 毎月第2水曜
日 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)	場 市民活動支援センター
日 毎月第4木曜 時 13時～15時	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	12月	1月
水流迫、東方1・2	3	7
真方1・2・3	2	8
南西2・3、通り町	4	9
南西1の西、南西4本町、新生町	5	9
南西1の東、種子田	6	10
北西1・3、緑町	9	14
北西2、坂元	10	15
西町1・2・3 南島田	12	16
仲町、永田町、後川内	11	23
細野2・3、南真方	19	24
細野1、南真方西	20	28
南真方東 上町・上町西	24	29
上町中、上町東 上町北	25	30
西堤、南堤	26	31
北堤	27	31
野尻地区 (第3日曜)	15	19
須木地区 (第4日曜)	22	26

今月の これは何ごみ?



「冊子・チラシ・紙」
(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	1月8日(水)	受付 9:30 ～ 11:00	
もぐもぐクッキング (要予約)	12月 18日(水)	受付 13:45 ～ 14:00 開催 14:00 ～ 15:30	
歯っぴ〜教室(要予約)	12月 10日(火)	受付 13:00 ～ 13:30	
赤ちゃん健康診査	12月 19日(木)	※個別に案内しています	
1歳6か月児健康診査	1月9日(木)		
3歳児健康診査	12月 12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	12月	1月
野尻町保健福祉センター	17日(火)、24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)
12 12 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
12 17 火	まちかど健康相談	コープみやざき 小林店	
12 26 木	まちの保健室	まちなか松栄 イートインスペース	
1 9 木	まちかど健康相談	ゆ〜ばるのじり	

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
12	15	日	よしむら循環器内科クリニック	27-3339
			みまつこどもクリニック	22-1234
	22	日	前田内科医院	22-5802
			小林中央眼科	23-5300
	29	日	すわクリニック	22-6489
			桑原記念病院	22-4138
1	31	火	内村病院	23-2575
			和田クリニック	23-5653
	1	水	園田病院	22-2221
			高崎皮膚科医院	22-8521
	2	木	榎内視鏡内科医院	22-2819
			整形外科押領司病院	22-3131
1	3	金	柊山医院	22-2503
	5	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

やっぱい

元気がよか！

口腔機能の維持は全身の健康につながります

小林市立病院 言語聴覚士 湯浅彦彦

パタカラ体操で「食べる」、「話す」を長く楽しみましょう

食事がおいしく食べられなくなったり、会話がうまくできなくなったりすると、人との交流が減り、認知機能の低下を招く原因にもなってしまう。そのため、オーラルフレイルは心身のフレイルの進行の前兆とも言われています。

パタカラ体操で オーラルフレイル予防

「フレイル」とは、加齢に伴って心身の活力が低下した状態で、元気な状態から介護が必要な状態へ移行する中間の段階のことを言います。

フレイルの一つに、口の機能が低下する「オーラルフレイル」があります。代表的な症状として「食べこぼしが増えた」、「固いものが噛めなくなった」、「口が乾燥しやすくなった」、「むせることが増えた」、「滑舌が悪くなった」などが挙げられます。

口の機能が低下する オーラルフレイルにご注意

パタカラ体操 ～毎食の食事前から始めてみましょう～

筋肉の動きを意識し、一文字ずつ「パ・パ・パ・パ・パ」とそれぞれ5回発声を3セット行います。はっきりと発音することで効果が得られます。



オーラルフレイルを予防する手段に「パタカラ体操」があります。この体操には、「噛む」、「飲み込む」、「話す」などに必要な唇や舌の筋力を鍛える効果や、唾液の分泌を促す効果があります。食べる楽しみ、話す楽しみを長く続けるために「パタカラ体操」から始めてみませんか。

問 = 長寿介護課 Tel 23-1140

福祉情報をお届けします 社協タイムズ

安心・安全な集まりで肩の力を抜こう

楠の会小林支部・居場所まる灯・とまりぎ



「居場所まる灯」のロゴ
マークとキャラクターを
参加者で作りました



バザー用の炭団を
参加者でつくり
ました



「とまりぎ」のパンフレット
ができました

毎月第3日曜に開かれている3つの集まりをご存じですか
「宮崎楠の会小林支部」では、ひきこもり状態にある子どもや兄弟を持つ家族が集まり、勉強会や情報交換などを実施。同じような経験をしている人と話すことで、ほっとして元気をもらえる場となっています。また、「居場所まる灯」は、ひきこもりの経験など生きづらさを感じている人が集まり、安心して話ができ、みんなで楽しめることをしている居場所です。そして「とまりぎ」では、不登校をはじめとした子育ての悩みなどを語り合っています。

- 場所 社会福祉センター（楠の会 第一会議室、▼とまりぎ 第二会議室、▼まる灯 2階和室）
- 時間 楠の会・とまりぎ 13時30分～15時30分 まる灯 13時30分～16時
- 参加費 無料

コロナ禍の影響で、不登校もひきこもりも増えています。家庭だけで抱えず、まずは近い境遇にある人たちに話してみませんか。「うちも○○よ」、「私もこんなだよ」と言ってくれる人がいるだけで少し心が軽くなるかもしれません。家で家族に優しく声をかけられるかもしれません。あなたが来てくれることが、他の参加者にとっても力となり、勇気となります。

問 = 小林市社会福祉協議会 Tel 23-3466

毎日よく眠れていますか？

おススメの睡眠時間は何時間？



厚生労働省
ホームページ

睡眠に関する推奨事項

高齢者

- 寝床にいる時間は8時間以内を目安に！
- 日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう！
- 長い昼寝は夜間の良眠を妨げます。長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう！

成人

- 睡眠時間は6時間以上を目安に！
- 日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう！
- 睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることも！

子ども

- 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を目安に睡眠時間を確保！
- 太陽の光を浴びて朝食をしっかり取り、日中は運動をして、夜更かしはほどほどに！

国が「健康づくりのための睡眠ガイド」を公表
睡眠による休養を十分とれていない人が増えているなどとして、国は健康のために推奨する睡眠時間や生活習慣を世代ごとに示した「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（以下ガイド）を公表しました。

心身の健康のために 質・量ともに十分な睡眠を

ガイドによると、成人と高齢者では、目覚めた時に「体が休まった」、「よく寝たな」と感じる「睡眠休養感」が重要とされています。睡眠時間が5時間半未満で睡眠休養感が低いほど、死亡リスクが高まったという報告も。睡眠休養感を高めるためには、「就寝前に夕食を取る」、「朝食を抜く」といった習慣を改善することがポイントです。ガイドでは、睡眠の悩みを解消する方法や、ぐっすり眠ってすっきり目覚めるためのコツも紹介しています。詳しくは厚生労働省のホームページ（二次元コード）をご覧ください。

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

市内の「ベジ活応援店」が増えました！

市内にはベジ活を推進している飲食店や弁当店（ベジ活応援店）があります。ステッカーやのぼり旗が目印です。今回は、今年新たにベジ活応援店となった店舗を紹介します。

街の洋食屋さんキッチンマカロニ

オーナー自らの健康意識が高く、ヘルシーなメニューの開発に力を入れています。

小林産・宮崎県産の野菜をふんだんに取り入れた「旬のもぎたてたっぷりサラダ」には野菜が250g以上使われており迫力満点！2人でシェアしても1食の目安量（120g）をクリアでき、野菜の種類も豊富です。



📍 小林市細野 466-12
☎ 0984-27-3083
🕒 11時30分～14時30分
18時～（営業内容による）
🗓 月曜（祝日の場合は翌日）



また、普段の食事では不足しがちな野菜とタンパク質をどちらも取れるメニューの開発や、油を40%カットするフライヤーで揚げ物のカロリーを抑える工夫など、細やかな配慮がされていました。

今回はランチメニューのご紹介でしたが、ディナーも健康的なメニューが取り揃えられているとのことです。ぜひご利用ください。

図書館からのお知らせ

★新刊本の入荷
は毎週土曜

～児童書～



『まゆとブカブカブー』
文：富安 陽子
絵：降矢 なな
発行：福音館書店

～一般書～



『富士山』
著者：平野 啓一郎
発行：新潮社



クリスマスにちなんだ絵本の読み聞かせ、フルート演奏、パネルシアターなどを行います。参加した子どもたちにはサンタクロースからのおみやげもあります。

野尻分館 12月21日(土曜)

■時間 14時～15時 ■定員 40人

小林本館 12月22日(日曜)

■時間 13時30分～14時30分

■定員 70人

※必ず事前に図書館カウンターか電話で申し込みください。定員になり次第締め切ります



年末年始の休館

12月29日(日)～1月4日(土)は休館します
※館内整理日による休館を含みます

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



リニューアルした女湯外気浴デッキ



源泉水風呂はぬるま湯(水道水)を入れて30℃くらいになるようにしています

【おこめ処 お結びや】※水・木曜定休
月・火・金曜 11時～15時
土・日曜 11時～17時
【かるかやランチ】※水・木曜定休
11時～14時30分(14時L・O)
【かじかの湯】※第2・4木曜定休
10時～21時



寒い季節は かじかの湯でほっこりと

かじかの湯は、温泉設備の故障によりしばらく休業していましたが、10月28日から営業を再開しました。大変ご迷惑をおかけしました。温泉設備の故障は完全には復旧しておらず、しばらくの間は沸かし湯(水道水)での営業となります。

一方、ご利用環境の改善を続けています。以前よりご要望のあった女湯の外気浴デッキの改修工事(床板等張り替えなど)を行いました。また、12月2日(日)は館内整理日のため全館(本館・須木・野尻)休館

12月11日の期間で、男湯サウナの改修工事(板張り替えなど)を開始します。

かじかの湯では、ご迷惑をお掛けしたことへのお詫びと、頃のご愛顧への感謝を込めて、サウナ工事期間中の12月2日(日)～12月11日に入浴料半額キャンペーンを行います。

サウナは工事完了次第利用できますが、キャンペーンは期間中実施します。皆さんのお越しを心よりお待ちしております。

■かじかの湯(直通) TEL 25-9500
■お食事処かるかや(直通) TEL 48-2463

新市民体育館建設現場のリーダーに聞く！

建設受託事業者の現場代理人である下田弘太さんは、福岡県出身の46歳。小林市に単身赴任されており、新市民体育館完成まで施工統括責任者として現場で指揮を執ります。

進捗状況についてお聞かせください

今は基礎工事の杭打ちを行っています。難しい地盤に苦戦することありますが現場の作業員が一丸となって努力しており、建設は予定どおり進行しています。

安全対策について教えてください

安全は常に最優先事項です。常に「指差呼称」を行い、スタッフ全員が常に安全意識を高められるよう努めています。

環境に配慮した取り組みがあれば教えてください

低騒音・低振動・省エネ機械を使用し、皆さんの生活環境に影響が無いよう努めています。建設過程でも、捨土などの場内利用を行います。

地域社会との連携について

健幸こばやし大運動会に事業所として参加し、市民の皆さんと交流を深めることができました。今後は現場見学会なども予定しています。

市民の皆さんにメッセージをお願いします

施設が皆さんの新たな集いの場となることを願っていますし、責任も感じています。完成した際に多くの方に利用いただき、よろこんでいただけるようがんばります。



問=建設課 TEL 23-0311

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。手話を使うろう者の方とコミュニケーションをとってみませんか?

好き・欲しい

モデル: 須木小6年 八重尾 悠羅 さん

右手の親指と人差し指を開き、喉に向け斜め下に引きながら指を閉じます



飛行機

モデル: 紙屋小5年 鍛冶 志吉 さん

右手の3本(親指・人差し指・小指)の指を伸ばし、手の甲を上にして左斜め上へあげていきます



●問 44・2210

■定休日 毎週水曜

▼夜(団体宴会のみ、予約制) 17時～21時

■営業時間

▼昼 11時～15時

そのほかにも追加料金で送迎バスレンタルの手配も承っています。これからの忘年会・新年会などにぜひご利用ください。

価格(一人当たり3500円)

からで、料理は「会席料理」「ビュッフェ」、「鍋」の3種類から選べます。1団体当たり10名様から、最大100名様までのご予約を承っています。

そのほかにも追加料金で送迎バスレンタルの手配も承っています。これからの忘年会・新年会などにぜひご利用ください。

価格(一人当たり3500円)

からで、料理は「会席料理」「ビュッフェ」、「鍋」の3種類から選べます。1団体当たり10名様から、最大100名様までのご予約を承っています。

そのほかにも追加料金で送迎バスレンタルの手配も承っています。これからの忘年会・新年会などにぜひご利用ください。

価格(一人当たり3500円)

からで、料理は「会席料理」「ビュッフェ」、「鍋」の3種類から選べます。1団体当たり10名様から、最大100名様までのご予約を承っています。

そのほかにも追加料金で送迎バスレンタルの手配も承っています。これからの忘年会・新年会などにぜひご利用ください。

価格(一人当たり3500円)

からで、料理は「会席料理」「ビュッフェ」、「鍋」の3種類から選べます。1団体当たり10名様から、最大100名様までのご予約を承っています。

そのほかにも追加料金で送迎バスレンタルの手配も承っています。これからの忘年会・新年会などにぜひご利用ください。

価格(一人当たり3500円)

からで、料理は「会席料理」「ビュッフェ」、「鍋」の3種類から選べます。1団体当たり10名様から、最大100名様までのご予約を承っています。

そのほかにも追加料金で送迎バスレンタルの手配も承っています。これからの忘年会・新年会などにぜひご利用ください。

価格(一人当たり3500円)

からで、料理は「会席料理」「ビュッフェ」、「鍋」の3種類から選べます。1団体当たり10名様から、最大100名様までのご予約を承っています。

そのほかにも追加料金で送迎バスレンタルの手配も承っています。これからの忘年会・新年会などにぜひご利用ください。

価格(一人当たり3500円)

からで、料理は「会席料理」「ビュッフェ」、「鍋」の3種類から選べます。1団体当たり10名様から、最大100名様までのご予約を承っています。

そのほかにも追加料金で送迎バスレンタルの手配も承っています。これからの忘年会・新年会などにぜひご利用ください。

価格(一人当たり3500円)

からで、料理は「会席料理」「ビュッフェ」、「鍋」の3種類から選べます。1団体当たり10名様から、最大100名様までのご予約を承っています。

そのほかにも追加料金で送迎バスレンタルの手配も承っています。これからの忘年会・新年会などにぜひご利用ください。

価格(一人当たり3500円)

からで、料理は「会席料理」「ビュッフェ」、「鍋」の3種類から選べます。1団体当たり10名様から、最大100名様までのご予約を承っています。

そのほかにも追加料金で送迎バスレンタルの手配も承っています。これからの忘年会・新年会などにぜひご利用ください。

ビュッフェ 3,500円(税込み) 8名様盛り

※写真はイメージです。仕入れ等により内容は異なります



10～30名様まで

会席料理 3,500円(税込み)

※写真はイメージです。仕入れ等により内容は異なります



道の駅 かるかやのじり
忘年会・新年会に「こばやし 味彩」
宴会プランはいかがですか

■道の駅 かるかやのじり TEL 44-2210

画：友安よーいち
第123話「サンタさんのやさしさ」



<編集後記>

健幸こばやし大運動会の取材の合間に巨大ボールリフティングに参加しました。競技への参加は今回が初めて。ボールの弾力が大きく落とさないようにするのが難しかったですが、とても楽しく、いい運動になりました。(前原)

3年後、宮崎県で国スポ・障スポが開催されることが決定しました。小林市で実施される競技は迫力、魅力が満載なものばかり。選手だけでなく普段スポーツをあまり見ていない人も楽しめる大会にしたいですね。(榎田)

心の花びら

秋夕暮五右衛門風呂の煙かな
(小林合歓の会 入佐典子)

枯葉舞うレコードの釘時代の音
(小林合歓の会 後野美美子)

秋空を一刀に切る飛機の雲
(小林合歓の会 尾辻和子)

秋桜手を繋ぎゆくふたりかな
(小林合歓の会 倉田玲子)

木枯らしや初冬の空に柿二つ(東脇哲郎)
秋想う父と薪割り父も亡き(長友正臣)

雨ばかり剪定できず庭の樹々
雨粒ためて重く静もる (佐枝記子)

年の暮れ昭和なつかしい貧しくも
身も心も明日へ向い (武ナミ子)

SUKU SUKU

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➡



山下 大和くん

令和5年10月20日生



甘えん坊の一人息子
保護者：山下和子、徹

小磯 詩くん

令和5年8月10日生



小磯家のアイドル!! 笑顔が可愛くてみんなの癒しです♡これからも3人の兄達と仲良く、すくすく育てね!
保護者：小磯 寛起、みゆき

河邊 結璃くん

令和5年7月22日生



研究熱心ないたすらボーイ。毎日いろんな引き出しをごそごそしてはあちこち散らかして回っています♪いっぱい食べて大きくなってね。
保護者：河邊 昌汰、紗季

吉村 悠月くん

令和5年9月16日生



パパとママにつられて笑う悠月。絵本が大好きで夜読み聞かせる時間が幸せです! 笑顔で元気に育ってね!
保護者：吉村孝文、麻帆

ハッ=1/info

ふるさと納税寄附額増加に向けて

「ふるさと納税は小林市に！」
親戚や知人にお声掛けください

ふるさと納税は、応援したい自治体に寄付をすると、所得税や住民税の控除・還付が受けられ、寄付先の自治体から特産品などがもらえる制度。この制度による寄付金は、市の貴重な財源となっています。また、寄付者へ返礼品を送ることで、地域経済の活性化や地場産品の魅力発信につながっています。税金の控除には諸条件がありますが、市外に住民票を持つ方であれば誰でも寄付できますので、市外に住む親戚や知人に「ふるさと納税は小林市に!」とお声がけをお願いします。



受け入れた寄付金は、学校給食費や子ども医療費の助成、家畜衛生対策、農業経営の世代交代対策のほか、地域医療、教育環境の充実、観光振興などの財源に充てられています

ハッ=1/info



返礼品は、牛・豚・鶏肉や、野菜・フルーツ、銘菓や加工品、ミネラルウォーター、お酒などの飲食品や工芸品などから選択できます



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♪

Instagram & 広報こばやし
#ハッシンコバヤシ



▲詳細はコチラ

「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。

@wakaharu.1104 さん



#japan_bestsunset

@tomoko_yo119 さん



#金木犀 #手作りシロップ

@mo2_ka.hy さん



#小林市グルメ #吉野北人

人のうごき (小林市の人口)

人口	41,063 人	(- 40、- 887)
男	19,116 人	(- 31、- 450)
女	21,947 人	(- 9、- 437)
	19,098 世帯	(- 3、- 48)

令和6年11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	10月	累計	昨年
建物	1	9	-1
林野	0	1	-1
車両	1	1	+1
その他	0	13	+5
救急	175	1,921	-15

交通事故発生状況

種別	10月	累計	昨年
人身	11	97	-7
物損	76	783	+29
死者	0	2	+1
負傷者	13	115	-16
全国死者	2,128		(昨年同月比 +4)



日本神話の郷 **霧島岑神社**

12月31日 大晦日の大祓へ
(どなたでも参加できます)

小林市細野(庚子) 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

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

TEL 23-5653/Fax 22-5142
〒886-0003 小林市堤 3727 番地 1
<http://wada-clinic.or.jp/> 和田クリニック

お葬式費用に
備える保険のご紹介!

85歳
10カ月まで
申込可能!

葬儀保険
千の風

こんな方におすすめです!!

自分の葬儀費用で家族に負担をかけたくない
持病があっても申込みできる保険を探している

※ご契約の際は、重要事項説明・約款を必ずお読みください。

(有)宮内葬儀社
TEL 0120-242349
宮崎県小林市細野 437 番地 4(市役所前)

引受少額短期保険業者: ヘル少額短期保険株式会社 ヘル少額 - 資料 - 2401-002

株式会社 こさの印刷

小林市梅の天神下(山麓線)
TEL.(0984)27-0050(代)
FAX.(0984)27-0051
E-mail:kzn.o@abelia.ocn.ne.jp

(有)宮内葬儀社
MYAUCHI
TEL 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

Q&T 九州555インテリアグループ ●営業時間:8時~17時30分

(有)やすかた畳ふすま店

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 三股町夢池字前ノ村 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)

「大切な方とのお別れをお手伝いいたします」
「大小ご希望に応じたご葬儀をご提案いたします」

※ただいまプリエール会員(割引特典あり)募集中です。
詳しい内容はお近くの斎場または各支店でお尋ねください。

JA みやざき プリエール小林

フリーダイヤル	TEL 0120-89-0983
プリエール小林 小林斎場	小林市水流迫 644-4 TEL 23-1084
プリエール小林 野尻斎場	小林市野尻町東麓 1379-1 TEL 44-0040
プリエール小林 高原斎場	高原町大字西麓 3243-1 TEL 42-4400

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。