

のじりこぴあに

複合遊具「ケロケロ共和国」 が完成！

特集

もう食べた？小林の新名物
こばやし肉丼

特集

従業員の健康づくりに取り組む企業・団体を応援！
こばやし健幸づくり推進企業

市政の動きトピックス

小林市×eスポーツ

小林 No.1 をかけて7チームが熱戦
ネットリテラシーの特別講義も

2月24日、スマホゲーム「プロスタ」のeスポーツ大会を開催しました。プロスタは最大3人で協力し対戦する人気ゲームで、中高生など7チーム21人が小林No.1を競いました。また、ネットリテラシー※に関する特別講義も実施。講師を務めた福岡eスポーツ協会の中島賢一^{なかしまけんいち}会長は、eスポーツにはプレーヤー以外にも多くの人が関わっているとして「ゲームの向こう側にいるのは人。そのことを念頭にプレイしてほしい」と話していました。
※インターネットの情報を正しく理解し、適切に判断して利用できる能力

にしもろ春のお仕事探求フェア

地元での就職を選択肢の一つに
高校生対象の企業説明会を開催

3月3日、市民体育館で「第1回にしもろ春のお仕事探求フェア」が開催されました。近年西諸地区で進む、管内企業の人手不足や若者の流出などへの対策の一つとして小林市、えびの市、高原町が企画したもの。会場には、管内に本所や事業所がある37企業のブースが設置され、市内の高校に通う1、2年生ら約130人は希望する企業の事業内容などに集中して聞いていました。

楽しい場、より良い自分に変われる場であってほしい

ガールスカウト宮崎第14団リーダー
おおでらおとしすずか
大平落 鈴香 さん（48歳）

体験活動や奉仕活動などを通じて女性が社会で自分らしく生きていくための力を育むガールスカウト。市内を中心に活動する「ガールスカウト宮崎第14団」では、小学1年生から高校3年生までのスカウト（少女会員）18人と、成年会員としてスカウトの活動を支援するリーダー4人が所属している。平成18年の第14団立ち上げからリーダーとして活動に携わっている大平落鈴香さんに話を聞いた。

「ガールスカウトが目指すのは世界の中でしっかりと自立できる女性を育てること」。そう話すのはガールスカウト宮崎第14団のリーダー大平落鈴香さん。ガールスカウトでは、就学前の幼児から高校生までが野外活動やボランティア活動などを通じて、考える力や行動力、コミュニケーション能力などを育てている。そんなスカウトたちに寄り添い、主体的な活動を支援するのがリーダーの役割だ。小学校教諭でもある大平落さんは「学校の授業とは違い、テントの設営やロープワーク、火おこしなど、特に野外活動の知識や技術が必要になるのは、ガールスカウトのリーダーならでは」と話す。また、学校と違い長いスパンで子どもたちの成長を見守れるのがリーダーの魅力だと話す大平落さん。

「キャンプの荷造りが去年より上手になっている、他の団との活動でもリーダーシップが取れるようになってきているなど、ちょっとしたことから成長を感じられるのがいいですね」。ガールスカウトでは、学年が上がるごとに県内や全国の団と合同のキャンプや研修も増える。なかには外部との交流が苦手な子もいるが「得意な子は積極的に外へ出してあげたいし、苦手な子は団の中でしっかりと活動できればいい。それぞれにあった活動ができるのがガールスカウトの良さ」という。

「ガールスカウトが楽しい場であり、より良い自分に変われる場であってほしい。そして大人になったときに、ガールスカウトだったことを誇りに思ってくれたらうれしいです」。

第14団は来年で設立20周年を迎えるが、現在スカウトの人数に対してリーダーが不足しつつあるという。リーダーは、ガールスカウトの経験がなくても、活動や理念に賛同し講習や研修を受けた女性ならば誰でもなることができる。保護者として関わる中でリーダーの資格を取るケースも多いという。

小林市
こばやしびと
Vol.126



今月の表紙

複合遊具「ケロケロ共和国」が完成！



表紙は、野尻湖多目的広場（のじりこびあ）に完成した全天候型の複合遊具「ケロケロ共和国」です。同園の複合遊具は老朽化が進んでいたため、利用者が安心・安全に利用できる遊具にリニューアルしようと昨年11月に着工し3月中旬に完成。3月29日から一般利用が可能になりました。（関連記事は32頁）

全国飼養頭数別の順位				令和5年2月1日現在
区分	都道府県別順位			
	1	2	3	
肉用牛	北海道	鹿児島県	宮崎県	
豚	鹿児島県	宮崎県	北海道	
ブロイラー	鹿児島県	宮崎県	岩手県	

資料：宮崎県農政水産部畜産局「宮崎の畜産 2024」から

市町村別家畜飼養頭羽数（牛）		令和5年2月1日現在
市町村名	肉用牛合計	
中部	26,420 頭	
南那珂	18,940 頭	
北諸県	68,750 頭	
西諸県	78,770 頭 ※うち小林市は 42,040 頭	
児湯	49,380 等	
東臼杵	9,470 頭	
西臼杵	8,470 頭	

資料：宮崎県農政水産部畜産局「宮崎の畜産 2024」から

市町村別家畜飼養頭羽数（豚）		令和5年2月1日現在
市町村名	豚合計	
中部	36,170 頭	
南那珂	61,290 頭	
北諸県	380,760 頭	
西諸県	144,980 頭 ※うち小林市は 69,600 頭	
児湯	-	
東臼杵	13,470 頭	
西臼杵	-	

資料：宮崎県農政水産部畜産局「宮崎の畜産 2024」から

市町村別家畜飼養頭羽数（鶏）		令和5年2月1日現在
市町村名	ブロイラー合計	
中部	847 千羽	
南那珂	671 千羽	
北諸県	8,199 千羽	
西諸県	5,236 千羽 ※うち小林市は 3,430 千羽	
児湯	6,396 頭	
東臼杵	-	
西臼杵	-	

資料：宮崎県農政水産部畜産局「宮崎の畜産 2024」から

担当者～INTERVIEW～

第2期プロジェクトが
はじまります！

こばやし肉井プロジェクト担当者
小林まちづくり株式会社

くろき ようこ
黒木 陽子 さん ①

なかはら れい
中原 鈴 さん ②



「食」の魅力を使って誘客を進めていきたい

和牛のオリンピックと言われる全国和牛能力共進会で最高賞となる内閣総理大臣賞を史上初の4大会連続で獲得するほどおいしい宮崎牛。小林勢も3大会連続で日本一に貢献しました。加えて、小林市産の豚肉、鶏肉は非常に質が高く、生産数も全国トップレベル。この小林市の魅力がたっぷり詰まったオリジナルの丼メニューを市内の複数の飲食店に開発していただき、統一したプロモーションで「食」をテーマに市内への誘客を促進する狙いでこのプロジェクトは始まりました。

取り組みから1年。肉井の輪が少しずつ広がっています

昨年3月末ごろから各店舗で肉井の提供が始まり、市内で提供された肉井は1月末までの期間で、なんと約1万食。実際に肉井を食べたお客様からは「おいしくて感動しました」、「肉井の存在を知る良いきっかけになりました」、「各店舗を食べまわりたいと思いました」など、うれしい感想が多く届き、この「こばやし肉井」が本当に少しずつですが、知られ、広がってきていることを実感します。

4月からは第2期スタート。みんなで盛り上げましょう

4月1日からは第2期こばやし肉井プロジェクトがスタートします。第1期での取り組みに加え、店舗ごとにさまざまな食べ方を楽しめる「こばやし肉井」の強みを生かし、それぞれの店舗の特徴を多くの人に知ってもらえるようなプロモーションを行うことで「小林に来たから肉井を食べよう」「小林に肉井を食べに行こう」と言われるようなプロジェクトにしたいです。

プロジェクトに参加する店舗を募集しています！

「第2期こばやし肉井プロジェクト」への参加店舗を募集しています。小林市を“肉井”と一緒に盛り上げませんか？詳細は小林まちづくり(株)に問い合わせください。



参加店舗
大募集



「畜産のまち」小林市の新しい名物「こばやし肉井」を知っていますか。
牛肉や豚肉、鶏肉を使用した丼メニューで、市内複数の飲食店などで、それぞれの店舗の特徴を生かした「オリジナル肉井」を食べることが出来ます。
この「こばやし肉井」は、小林まちづくり株式会社と市、商工会議所が合同で立ち上げたプロジェクト。肉の消費拡大に加え、観光客を呼び込む観光資源として企画されました。
実際に提供がスタートしたのは令和6年3月。レアの牛肉にだしをかけて食すひつまぶしや地鶏の刺し身

を使った鶏さし井、巨大なとんかつが乗ったカツ丼など、多種多様な肉井が各店舗で提供されました。
第1期では肉井の周知を図るため、各店舗を周遊するスタンプラリー企画やレシートキャンペーンなどを実施。同時に行ったアンケートでは、実際に食べた人の95%以上が「大変満足」、「やや満足」と回答するなど、小林の「肉」の質の高さが評価されました。
4月1日から、第2期プロジェクトが始まります。
今号では、こばやし肉井の狙いや実際に提供する事業者から聞いた、肉井の魅力などを伝えていきます。

●問Ⅱ小林まちづくり株式会社 Tel 22・8684

こばやし
肉井

もう食べた？

小林の新名物



事業者 ～ INTERVIEW ～



霧島サービスエリア
ありま せいいちろう
有馬 誠一郎 さん

それぞれのお店のこだわり 詰まった肉井を食べてみて

第2期から新規で参加します。
この肉井プロジェクトは、各
店舗の特徴を生かした多様な
メニューが楽しめる企画だと
思います。当店で出すメニューは「宮崎和牛の牛す
じ煮込み丼」。サービスエリアでの提供という性質
上、お客様を待たせず提供できるおいしい肉井は何
かと考えた時に、煮込み丼を思いつきました。牛す
じとネック、すねの3種類の部位を使用しています。
すじのトロっとした食感だけでなく、しっかりと肉
を感じるこのできる丼です。味付けは醤油ダレで

**細野地区（牧場演芸場付近）からサービスエリア
方面に進むと、施設を一般道からも利用できます！**



霧島サービスエリアには、一般道からでも施設を利用でき
よう設けている出入口「ウェルカムゲート」があります。
付近には駐車場もありますので、気軽にご利用ください。

煮込む甘めの味付けです。味変を楽しめるように温
泉卵、辛味ネギなどを付けているので子どもから大
人までおいしく食べることができます。高速道路か
らだけでなく、一般道からでも施設は使用できま
すのでぜひ食べに来てください。



宮崎和牛の牛すじ煮込み丼 **1,800 円**

霧島サービスエリア（上下線）

📍 小林市細野 4263-232（上り）
小林市細野 4263-231（下り）
☎ 0984-23-1193（上り線）
0984-23-1194（下り線）

🕒 提供時間（上下線共通）
11:00～なくなり次第終了
🗓 上下線ともに無休



ひらこじどり 飛来幸地鶏の鶏飯 極 **2,200 円**

自社で丁寧に育てた「飛来幸地鶏」の雌鶏だけを使用した
特別な鶏飯。分厚いももとむねのたたき、宮崎県産の寒
干し大根の漬物、甘辛く炊いた肉厚な椎茸、錦糸卵、ねぎ
をお好みで。飛来幸地鶏と鰹で取った旨味たっぷり出汁を
かけていただく…。さまざまな食
感とおいしさが楽しめます。

宮崎小林 地鶏の里

📍 小林市南西方1247-1
☎ 0984-22-0262
🕒 提供時間 11:00～19:30LO
🗓 12/31～1/2



西諸牛サーロインステーキ丼 **2,680 円**

小林のファミリーレストランの丼は、年齢・男女問わ
ず人気の自家製照り焼きソースが味の要！西諸牛の
サーロインのうまみを引き立てる、濃厚ながらもあっ
さりとしたソースで、ブラックペッパーの風味も効い
ています。+400 円でうどん・
そばを付けることも可能です。

コーヒー&レストラン待夢

📍 小林市堤3089-14
☎ 0984-22-8754
🕒 提供時間 11:00～15:00、17:00～21:00
🗓 月曜日



第2期

こばやし

4月から
スタート!!

肉井プロジェクト

店舗
紹介

肉井が食べられるのは 市内の**10**店舗です

※令和7年3月15日現在

牛・豚・鶏のいずれかの“肉”を使用した丼が、
市内各地で堪能できます。4月1日から始ま
る第2期プロジェクトで食べられるのは次の
10 店舗。店内飲食はもちろん、テイクアウ
トができる店舗もあります。予約が必要な場
合もあるので、要確認。各店舗で提供される
肉井の特徴も載せていますので、好みの肉井
を食べてみませんか。



提供される

肉井のルール

CHECK!!

その1

**西諸産の牛肉、豚肉、
鶏肉を使用する**

肉井に使用されている肉はすべて西諸産。
1種類のみはもちろん、全種類の肉の使用も
OK。各店舗が趣向を凝らした丼をお楽しみに。

その2

**宮崎県産の米を
使用する**

丼の要とも言える米は、県産です。みずみず
しくふっくらとしたごはんは、うまみと甘みが
特長で、肉のジューシーさを際立ててくれます。

事業者 ～ INTERVIEW ～



街の洋食屋さん キッチンマカロニ
すずき たいし
鈴木 大志 さん

**美味しいものがたくさん
肉井で小林を味わって**

第1期から引き続きの参加で
す。肉井プロジェクトは小林
にはおいしいものがたくさん
あることを知ってもらえる良
い企画。ぜひ市内に定着して

続いてほしいです。第2期では、「西諸ハンバーグ
のロコモコ丼」を提供します。メインは肉肉しい赤
身のうまみが楽しめる小林産の富永牛と、えびの市
のいもこ豚を使用したハンバーグ。周りを地元の野
菜で彩ります。野菜は季節でおいしいものが変わる
ので、今の時期だとさつまいもの紅はるかなど。1
度蒸してから揚げることで驚くほどの甘みを感じる



ことができます。味の要は牛のテールや野菜を焦が
し、煮込んで作るフンドボー。開業当時から継ぎ
足して作っているもので、丼のソースとなるデミグ
ラスソースの元となっています。小林、西諸のうま
みが詰まっている肉井をぜひ食べに来てください！



西諸ハンバーグのロコモコ丼 **1,000 円**

街の洋食屋さん キッチンマカロニ

📍 小林市細野466-12 ☎ 0984-27-3083
🕒 提供時間 11:30～13:30LO
（土曜・日曜日・祝日は14:00LO）、
18:00～（要問い合わせ）
🗓 月曜日（不定休）





黒毛和牛赤身レアステーキ重 1,800 円

ごはん・刻みのりの上には、レアで焼き上げた黒毛和牛が 150 ㍓。最初はそのまま食べ、締めは出汁と薬味とともに、ひつまぶし風でどうぞ。黒毛和牛のいろいろな食べ方が楽しめるメニューです。サッパリとした赤身肉にも合う、甘めの特製ダレも食欲をそそる味付けに。

炭火焼 牛心 堤店

📍 小林市堤3116
☎ 0984-23-5055
🕒 提供時間 11:00～13:30LO
🚫 なし



明太だし巻き豚丼 1,280 円

脂の甘みとコクが絶妙ないもこ豚を焼き、にんにくを使った甘辛いソースで絡めた肉の上に、鰹節で取った一番出汁を贅沢に使用しだし巻き卵と明太子をプラス。この3つに野尻産のお米が合わさると、得も言われぬおいしさに！地元産にこだわったボリューム満点な丼。

天下一手羽先 小林店

📍 小林市細野116-3
☎ 0984-27-4649
🕒 提供時間 17:30～21:30LO
🚫 日曜・月曜日(不定休)



霧島連山ふてもふてカツ丼 韓国岳 3,280 円

厚さ 5 ㍓、500 ㍓のとんかつです！！地元小林市／野尻産のかんしょ豚を低温調理し、肉厚ながらもやわらかさを実現しました。平日限定 3 食、土・日・祝日限定 5 食。2 日前までの予約で、数量問わず提供可能。カツは 500 ㍓、300 ㍓、120 ㍓から選べます。

道の駅ゆ～ぱるのじりこばやし味彩

📍 小林市野尻町三ヶ野山4347-1
☎ 0984-44-2210
🕒 提供時間 11:00～14:30LO
🚫 水曜日



なかにし和牛サーロインステーキ丼 3,000 円

自社牧場で育てたなかにし和牛のサーロイン 150 ㍓は、あっさりとしながらも、コクのある肉質が自慢。皿に入った醤油ベースの特製ダレは、お肉をつけて食べても、丼に直接かけても OK。一味が効いたピリ辛味は、ごはんが進むこと間違いナシ。1 日限定 10 食。

焼肉アンドステーキ なかにし

📍 小林市細野1889-1
☎ 0984-22-4649
🕒 提供時間 11:30～14:00、18:00～21:00LO
🚫 水曜日



「肉井」でまちを盛り上げる

市内を中心とした、品質の高い西諸地域の牛・豚・鶏を使用した丼メニューを地域に定着させることで、肉の消費拡大と観光誘客を狙った「こばやし肉井プロジェクト」。小林まちづくり株式会社と市、商工会議所がそれぞれの役割を果たしながら肉井定着に向けて取り組んでいます。第1期では、昨年4月～12月までの間で約1200万円を売り上げるなど、着実に肉井が広まり、地域に大きな経済効果をもたらしています。実際に食べた人の満足度も高く、第1期で行ったアンケートでは、食べた人の95%以上が「大変満足・やや満足」と回答。この地域の肉の質の高さを再認識しました。

そして、『肉井を知ったきっかけは何か』の問いでは、「知人の紹介」で知った人が最も多いことが分かりました。

第2期を一層盛り上げるためには、これまで以上に市内での肉井の周知拡大が必要になります。私たち一人一人が、小林市の「肉」の魅力やおいしさを再確認することで、自信をもって市外の知人などに広めることができるようになるのではないかと思います。

第2期も引き続きさまざまなキャンペーンを行います。今回から新しく参加する店舗や第1期とは異なる新メニューを出す店もあり、既に食べた人も、まだ食べていない人も楽しめる、多様なメニューがそろっています。

ぜひ好みの丼を食べて、「こばやし肉井」でこのまちを盛り上げていきましょう。



商工観光課
みなみしょうかく ひろし
南正覚 宏志 課長



宮崎牛焼肉丼 1,290 円

缶を開けると、宮崎牛がたっぷり 150 ㍓入った焼き肉丼が！保温性も高く、香りが充実しないため、テイクアウトにもピッタリ。和牛農家だからこそ提供できるリーズナブルな価格で、甘辛い焼肉タレが食欲をそそります。電話予約するとスムーズに提供可能。

OCT268

📍 小林市野尻町三ヶ野山3801-4
☎ 0984-47-0910
🕒 提供時間 11:00～16:30LO
🚫 不定休



肉井定食 750 円

施設直営精肉店の西諸産牛を 120 ㍓使用した丼は、まるでスープのようにたっぷりに入ったつゆが印象的！ごはんが進む、ほどよい甘さの味付けは、しっかりと炒めたタマネギのうまみがポイントです。温泉卵や紅しょうがもアクセントに♪大盛も 800 円で提供。

四季彩館

📍 小林市南西方1191-1
☎ 0984-22-8005
🕒 提供時間 11:00～15:00
🚫 水曜日



こばやし健幸づくり推進企業を募集中です！



「こばやし健幸づくり推進企業」を随時募集しています。申請方法についてはお気軽に企画政策課健康都市推進グループ（Tel 23-0456）にお尋ねください。

市ホームページや広報紙で、従業員などの健康づくりに積極的に取り組む企業としてPRします

健康づくりに役立つ情報や市主催の健康イベントなどの情報を紹介します

従業員などの健康づくりに取り組むための補助制度を活用できます

対象企業 市内に住所を有する企業や法人、団体
※申請・認定は雇用保険適用事業所単位です

認定要件 必須項目に取り組み、さらに選択項目のうち1つ以上に取り組む

必須項目

☐ 健診の受診率 100 ٪に向けた取り組み

選択項目

- ☐ 保健指導の利用率向上に向けた取り組み
- ☐ 各種がん検診の受診率向上に向けた取り組み
- ☐ 食生活の改善に関する取り組み
- ☐ 運動機会の増進・運動習慣定着に関する取り組み
- ☐ 受動喫煙対策に関する取り組み
- ☐ 適正飲酒の推奨に関する取り組み
- ☐ 歯科健診の受診率向上に向けた取り組み
- ☐ 口腔ケアの推奨に関する取り組み
- ☐ メンタルヘルス対策に関する取り組み

申請・認定の流れ

- 1 申請書の提出**
所定の様式に必要事項を記入し企画政策課へ提出
- 2 内容の審査**
申請内容を審査し、認定の適否を判定
- 3 認定証を交付**
認定された企業・団体に認定証を交付
- 4 認定企業の公表**
企業・団体名や取り組み内容を広く市民に周知

Check!!

こばやし健幸づくり推進企業補助金

認定を受けた企業・団体に対し、従業員やその家族を対象として行う健康づくりの取り組みに要する経費の一部を補助します。なお、補助金交付を希望する場合は、認定後に別途申請が必要です。詳しくは市ホームページ（右の二次元コード）を確認するか、企画政策課へ問い合わせください。



健康づくり推進事業補助

健康に関するセミナーや講演会の開催などに要する経費の3分の2相当を補助。（1交付対象者につき1回、上限額7万5千円）

健康管理機器等導入促進事業補助

血圧計や体重計など健康づくりに効果的と認められる健康管理機器などの導入に要する経費の2分の1相当を補助。（1交付対象者につき1回、上限額5万円）



従業員健康づくりに取り組む企業・団体を応援！こばやし健幸づくり推進企業

従業員の健康管理について、経営的な視点で考える企業などが増えています。今回の特集では、市が実施する「健幸づくり推進企業認定制度」の紹介や、認定企業として従業員の健康づくりに取り組む企業・団体を紹介します。

●問＝企画政策課 Tel 23-0456

健康に働き続けられる環境づくりに持続可能な企業・団体へ

少子高齢化や人口減少などの時代の大きな変化にあわせてこれまでの働き方を見直し、ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）を推進することが叫ばれるようになってきました。

そのような状況の中で、従業員の健康管理を経営的な視点で考える企業などが増えています。

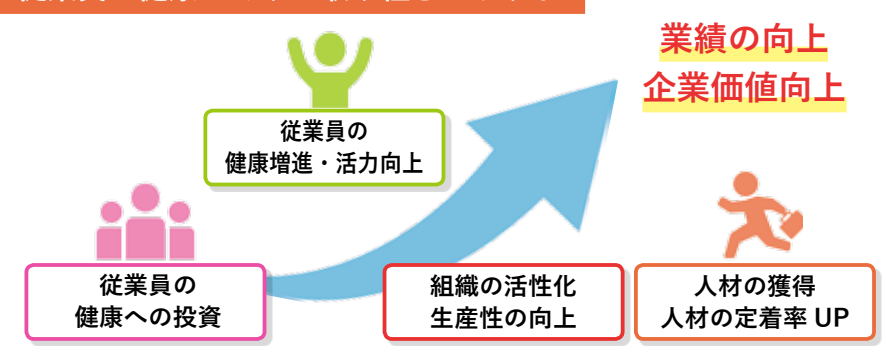
従業員が健康でいきいきと働き続けられる環境づくりを進めることは、従業員の活力向上や生産性の向上、人材の定着率向上につながり、結果的に持続可能な企業・組織の成長にもつながります。

「こばやし健幸づくり推進企業」の認定を行っています

市では、「健幸のまちづくり」の一環として、従業員やその家族の健康づくりに積極的に取り組む企業・団体を「こばやし健幸づくり推進企業」として認定し、その取り組みを支援しています。

認定を受けた企業・団体に対しては、市ホームページや広報紙こばやしなどでその取り組みをPRするほか、健康づくりに役立つ情報

従業員の健康づくりに取り組むメリット



などを提供。また、従業員の健康づくりに取り組むための補助制度を活用できます。

現在、市内24の企業・団体が推進企業の認定を受けています（令和7年3月現在）。認定企業は随時募集中です。一緒に従業員の健康づくりに取り組んでみませんか。



お話を聞きした
ながやま りえ
永山 理恵 総務課長



健康づくりに取り組む

認定企業取材しました

認定企業第5号（令和3年度認定）



小林商工会議所

宮崎県小林市細野 1897 番地 TENAMU ビル2階
TEL 0984-23-4121

健診受診率 100%

各種がん検診受診率向上

保健指導利用率向上

運動機会増進・運動習慣定着



認定企業第4号（令和3年度認定）



有限会社西日本ボーリング

宮崎県小林市細野 4897 番地 1
TEL 0984-23-6917

健診受診率 100%

適正飲酒の推奨

受動喫煙対策

歯科健診受診率向上



お話を聞きした
なかじま ゆりか
中島 さゆりさん
たけの なぎさ
竹野 渚さん



写真① 職員の健康増進のため「こばやし健幸づくり推進企業補助金」を活用し導入したホットアイマスクやマッサージ器など

写真② 事務所が入るTENAMUビル内の計測ステーションで血圧を測定する職員

「健診のおかげで命が助かった」
受診で大動脈瘤が見つかった職員も

健康診断では、受診する病院や追加するオプション検査について各職員の希望を聞き、担当者がまとめて予約しています。

昨年は、腹部エコー検査で「大動脈瘤」が見つかり急遽入院・手術した職員も。自覚症状はなかったものの約6センチのコブがあり、いつ破裂してもおかしくない状況だったようです。本人も「生きた心地がしなかった。健診のおかげで命が助かった」と話しています。

また、他県の商工会議所の取り組みを参考に、費用の一部を会社が負担して唾液からがんのリスクを調べる検査をほぼ全員が受けました。唾液を送るだけで6種類(男

性5種類)のがんのリスクを知ることができ、次回のがん検診受診への意識付けにつながりました。

健康器具利用や血圧測定などで健康維持や体調管理に取り組む

仕事はデスクワークが中心です。そのため肩こりや目の疲れからくる頭痛や、腰痛に悩まされる職員もいます。そこで「こばやし健幸づくり推進企業補助金」を活用し、ホットアイマスクや、首や肩のマッサージ器、ぶら下がり健康器を導入しました。始業前や昼休み時間に活用し、健康維持に役立てています。

また、「こばやし健幸ポイント」にも全職員が参加しており、参加費は福利厚生の一環として会社で負担しています。事務所のあるT



写真③ 会社で購入した血圧計。こばやし健幸づくり推進企業の認定を受ける以前から従業員の健康管理に取り組んでいます 写真④ コロナ禍の令和3年に「こばやし健幸づくり推進企業補助金」を活用し導入した検温器

人間ドックのを全員受診でがんを超早期発見できた従業員も

「こばやし健幸づくり推進企業」に認定される以前から、胃カメラやMRI検査などのオプションを付けた人間ドックを、20代以上の従業員全員が会社負担で受診しています。

現代は人手不足の時代です。今働いている人を大切にし、健康でいてもらうことで、現場がまわり会社の経営が成り立ちます。

昨年は、人間ドックでがんを超早期発見できた従業員もいます。一昨年の受診ではがんは発見されませんでした。毎年受診しているのおかげで無事に発見・切除手術につながり、現在では元気に働いています。

健幸ポイントへの参加や歯科健診受診率向上へも取り組み

会社として「こばやし健幸ポイント事業」にも参加しています。少しでも歩数を稼げるように意識して行動するようになりました。参加している従業員同士で歩数を競うことでコミュニケーションのきっかけにもなり、楽しみながら参加しています。

また、適正飲酒の推奨の取り組みとして出勤時に呼気検査を実施したり、受動喫煙対策として分煙の徹底にも取り組んでいます。

さらに、令和6年度からの新しい取り組みとして、歯科健診も会社負担で無料で受診できるようにしました。大人になるとなかなか自分から歯医者を受診する機会



たづめ 樹里さん
田爪 樹里さん

小さな積み重ねで歩数を稼いでいます

こばやし健幸ポイントに全職員が参加しており、ランキングを見てお互いに歩数を競い合ったりしながら参加しています。職場の外に出るときには歩いて目的地に行ったりするなど、小さい積み重ねではありますが歩数を稼いでいます。また、食事の際にはカロリーに気を付け、野菜を中心に取るようにしています。今後も規則正しい食生活を心掛けていきたいです。

Interview

ENAMUビル2階には計測ステーションがあるため、出勤してきた際に血圧や体重を計測することが日課になっている職員もいるなど、健幸ポイントへの参加がきっかけとなって健康の維持や体調管理につながっています。



代表取締役 横山 剛広さん
よこやま たかひろ
代表取締役 横山 剛広さん

減量した今の体重を維持したい

人間ドック受診後の保健指導がきっかけで、昨年減量に取り組みました。夕食に必ず野菜を一品入れるなど野菜を多く食べることを意識する、間食をしない、砂糖やミルクを入れて飲んでたコーヒーを炭酸水に替えるなど約半年取り組み、目標体重を達成することができました。以前と比べると体が軽くなった感じがします。今年の間人間ドックに向けて、体重を維持したいと思います。

Interview

がないため、歯科健診が良いきっかけになっています。令和6年度の受診率は約8割。令和7年度は歯科健診受診率100%を目指したいと思っています。

令和6年度に新たに「健幸づくり推進

企業」に認定された企業を紹介します





株式会社大和合成宮崎
宮崎県小林市須木奈佐木 3951 番地
TEL 0984-48-3400



健診受診率 100%

運動機会増進・運動習慣定着

食生活改善



私たちの会社は、自動車部品をはじめ電子電機部品を製造しているプラスチック部品の製造メーカーです。「企業を通じて社会に奉仕、企業を伸ばして豊かな暮らし」を社是として、社員一同日々努力を積み重ねています。社員の健康づくりの一環として、毎週月曜日に全員参加のラジオ体操、こばやし健幸ポイントへの参加、熱中症予防や生活習慣病予防、食生活改善などのポスターを掲示し、社員の健康づくりを積極的にサポートしています。

市内 24 の認定企業が従業員などの健康づくりに取り組んでいます

株式会社ミヤザキ、株式会社 F O R C U M、株式会社水耕舎、有限会社西日本ボーリング、小林商工会議所、サンキョーミート株式会社霧島ミートブランド、坂口建設株式会社、株式会社三共、有限会社キリコンディショニングカンパニー、J A みやざきこばやし地区本部、医療法人養気会池井病院、社会福祉法人小林市社会福祉協議会、えびの電子工業株式会社小林工場、株式会社小林青果市場、有限会社宮崎小林ファーム、アクサ生命保険株式会社都城営業所小林分室、有限会社宮内葬儀社、株式会社霧島商事、ハーメックのじり株式会社、社会福祉法人ときわ会、有限会社木佐貫鉄工所、株式会社ちからこぶ、株式会社大和合成宮崎、株式会社小林衛生公社

※令和7年3月現在
※掲載は認定順

各企業・団体の
取り組みなど





有限会社木佐貫鉄工所
宮崎県小林市南西方 5942 番地 13
TEL 0984-27-1444

健診受診率 100%

各種がん検診受診率向上

保健指導利用率向上



私たちは、農畜産用器具、機材（豚・牛舎柵・備品加工等）の製造販売等を行っています。お客様のニーズに応じたオーダーメイドの商品（豚・牛舎柵・備品等）を製作しており、機械化による作業効率化や働き方改革を実施しています。職員の健康づくりとして健診受診率 100% を目指し、結果に応じてしっかりと保健指導を受けることを目標にしています。「安全第一」の資本は健康な体と考え、今後も健幸のまちづくりの理念に賛同し、取り組みを継続していきます。



株式会社ちからこぶ
デイサービスセンターころ湯
宮崎県小林市南西方 1112 番地 141
TEL 0984-22-3450



健診受診率 100%

運動機会増進・運動習慣定着

保健指導利用率向上



私たちは、夷守岳の麓に位置し常に四季を感じることでできる通所介護事業所です。ころ湯では、地場産品を使ったおいしい食事、天然温泉のお風呂などを提供しながら「きゅも、おもてかたつ」と笑顔で言ってもらえるよう、日々利用者様の心と身体のケアに取り組んでいます。私たちも利用者様に負けられないように毎日 1 万歩を目標に歩いたり、運動施設に通いやすくなるよう手当を支給することで、従業員の運動習慣定着を図っています。

Information

今年もやります！

こばやし健幸ポイント

ウォーキングや健（検）診受診、健康づくりイベント参加などで貯まったポイントを景品と交換できる「こばやし健幸ポイント」。参加申し込みは 6 月以降に開始する予定です。また、10 月には企業や団体ごとに平均歩数を競う「企業対抗イベント」を開催予定。詳細は後日広報こばやしやホームページでお知らせします。

参加申し込みは
6 月以降に開始予定



認定企業からは、「従業員同士のコミュニケーションが増えた」「職場が明るくなった」など多くの反響をいただいています。各認定企業で取組内容はさまざまですが、無理のない範囲で取り組めることもこの制度の特徴です。そのほか、「こばやし健幸ポイント」にも多くの企業・団体が参加されていますので、従業員の皆さんの健康づくりの一環として、ぜひご活用ください！

皆さんは身体的・精神的に不調を感じたとき、どう対処していますか。方法は個人で異なりますが、共通するのは可能な限り健康であり続けたいという思いではないでしょうか。

市では「人生 100 年時代」を見据えて市民総ぐるみでの「健幸のまちづくり」を推進していますが、「健幸づくり推進企業認定制度」は、主に 20 歳～60 歳の働く世代を対象とした健康づくりを支援する取り組みです。この年代は、さまざまな課題と向き合いながら自身の生活スタイルを確立し、健康寿命を伸ばす、人生において大切な時期になります。

制度が開始されて 4 年が経ち、令和 7 年 3 月現在で 24 の認定企業が従業員の健康づくりに取り組まれています。

Interview

企業・団体の皆さん
一緒に健幸づくりに
取り組みませんか？

企画政策課
からしま じゅんや
辛島 潤也 課長





Photo 1 TENAMUビル前を一齐にスタート 2霧島岬神社を走り抜ける 3ハーフマラソンを走るランナー 4家族でそろってゴール！ 5ゴールまであともう少し！ 6声援を受けて給水ポイントでちょっと一息

Photo 1 中央ふれあい広場をスタート 2二原遺跡公園でバシャリ 3緑ヶ丘公園のチェックポイントを目指す参加者 4 1日目の見所「陰陽石」 5 ツーデーマーチ名物の心のこもったおもてなし 6 子どもたちも元気に参加



こばやし霧島連山 絶景ウォーク

市内外から参加の約 1600 人が、市内の名所をウォーキングで満喫！

3/2 Sun

2/22 Sat
2/23 Sun

第9回 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 1000 人が小林のまちを疾走

大会は T E N A M U 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。当日は途中で小雨が降るあいにくの天気となりましたが、参加した約 1000 人は、それぞれのペースでゴールを目指しました。

大会には、昨年に引き続き駅伝強豪校である東洋大学陸上競技部からゲストランナー 3 人が参加。また、大会初の試みとしてスターターを募集し、ハーフマラソンで吉村太成さん・莉那さん兄妹が大役を務めました。

また、J R 小林駅横の中央ふれあい広場ではキッチンカーなども出店されにぎわいました。

ス ポーツのまち小林を象徴するイベントの一つ「こばやし霧島連山絶景マラソン大会」の第 9 回大会が、3 月 2 日に開催されました。

ウ ォーキングしながら市内の名所を巡る「第 27 回みやざきツーデーマーチこばやし霧島連山絶景ウォーク」が、2 月 22 日と 23 日に開催されました。

J R 小林駅前の中央ふれあい広場をスタート・ゴールに、22 日は陰陽石や三之宮峡、二原遺跡公園などを巡る 28 キロ・20 キロ・11 キロ・5 キロのコース、23 日は霧島岑神社や生駒高原、出の山公園などを巡る 28 キロ・22 キロ・12 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 1687 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などでは、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。完熟さんかん「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。

【氏名（敬称略）記録】

- ハーフマラソン＝楠木 悠人 1:13:33
- 5 キロの部＝河野 太志朗 0:15:24
- 3 キロの部＝黒木 耀一朗 0:09:14
- 3 キロファミリーの部＝本田 陽介 / 本田 美穂 0:12:14
- 1.5 キロの部＝山田 悠慎 0:05:04
- 1.5 キロファミリーの部＝筑紫 俊一 / 筑紫 大翔 0:05:33

宮崎市内から参加し 3 キロファミリーの部で優勝
本田 陽介さん、美穂さん親子

ファミリーの部は、親子の一体感・家族の絆を感じながら走ることができて楽しいです（陽介さん）

こばやし霧島連山絶景マラソンに参加するのは今回で 4 回目です。自分のベスト記録を出すことができ、優勝することができてすごくうれしいです。（美穂さん）



緑ヶ丘公園でおもてなしを行った
小林市地域婦人連絡協議会 の皆さん



いろいろなウォーキングに参加すると「小林のおもてなしが一番素晴らしい」と皆さん言ってくれます。それが励みになり、もっとおもてなしをがんばりたいという気持ちになります。遠くから参加する方も多いので、小林の P R につながるといひながらみんなでおもてなしに取り組んでいます。（上原裕子会長）

熊本県八代市から参加した
森山 雅彰さん（5 キロコースに参加）

小林のツーデーマーチは、九州内の他の地域と比べてもおもてなしが素晴らしいです。今日は 5 キロコースに参加しましたが、おもてなしのイチゴがとても美味しく梅の香りを楽しみながら歩きました。ウォーキングの良さは人との交流が広がること。今では全国に友人ができました。また来年も参加したいです。



令和6年度園芸生産者大会を開催

2月6日、JAみやざきこばやし地区本部で令和6年度園芸生産者大会が開かれました。JAこばやし合併50周年記念大会でもある同大会には、園芸農家など163人が参加。優良農家への特別賞の表彰や日本農業新聞緒方大造論説委員による記念講演が行われました。



野尻中卒業生が母校に還暦記念の寄付

2月17日、昭和53年度野尻中卒業生有志が還暦記念として母校に約18万円を寄付しました。寄付は、母校へ恩返しをしようと昨年9月に開催した還暦同窓会の際に募ったもの。当日は代表4人が野尻中を訪問し、太田誠治校長に直接寄付金を手渡しました。



ライオンズクラブが新入生の安全願う

2月12日、小林ライオンズクラブ（川野雄司会長）が4月から市内小中学校に通う新入生が通学時などに使用できる安全用具を寄贈しました。新小学生にはランドセルカバー370枚、新中学生には自転車用のワイヤーロック350個が贈られました。



JAみやざき系統和牛枝肉共励会

3月4日、宮崎県内のJAが生産する黒毛和牛の枝肉の品質を競う大会「JAみやざき系統和牛枝肉共励会」が株式会社ミヤチク都農工場（都農町）で開催され、有限会社馬場牧場がJAみやざき組合長賞の銅賞、小田孝一さんが同優秀賞2席を獲得しました。



小林市で鍛え上げて2連覇目指す軟式野球日本一チームが合宿実施

3月1日から16日にかけて、「ゴリラクリニックベースボール」が市内で合宿を行いました。同チームは、プロ野球で活躍した今浪隆博さんが監督として率いるチーム。昨年の9月には、創部5年目にして軟式野球の日本一を争う大会である「第79回天皇賜杯全日本軟式野球大会」で初優勝するなど、全国で注目を集めているチームです。



3月6日の歓迎セレモニーで今浪監督は「小林市で選手の技術と体を鍛え上げて、また今年の天皇賜杯での2連覇を目指してがんばりたい」と話しました

地域の困りごとなどに気づくアンテナ役 福祉協力員の役割などを学ぶ研修会

3月8日、福祉協力員等研修（ご近所サポーター養成講座）が開かれました。福祉協力員の役割や活動を確認し、お互いに声を掛け合う関係を大切にする地域づくりを目指し、小林市社会福祉協議会が開催。講師の初鹿野聡さんによる、地域内での気負わない関わりから必要に応じた支援につなげていく大切さについての講演などがありました。



福祉協力員は地域の困りごとや行き届かない支援に気づく地域のアンテナ役。令和6年8月から2年間の任期で委嘱され、市内で124人が活動しています

地域医療の担い手として期待 小林看護医療専門学校で卒業式

3月5日、小林看護医療専門学校の卒業式が文化会館で挙行されました。第8期生となる34人の生徒が看護師としての決意を胸に、慣れ親しんだ学舎に別れ。卒業生を代表して宮田菜依さんは「この学校で学んだ知識と技術、そして何より相手を思いやる心を大切に、一人一人が誇りを持って歩んでいく」と決意を述べました。



式では卒業証書の授与のほか、皆勤賞などを含むさまざまな賞の授与も行われました。今年は卒業生のうち18人が西諸地域に就職する予定です

小林中・三松中生徒の選抜チームがソフトテニスの九州大会に出場

3月6日、市内中学生でつくる西諸選抜チームが、3月16日に長崎県で開催される第37回九州地区中学校選抜ソフトテニス選手権大会への出場を市長に報告しました。チームは小林中生徒6人と三松中生徒2人の計8人。県内各地から19チームが参加した2月11日の県中学校地区別対抗団体戦での激戦を制し、九州大会出場を決めました。



小林中2年の高田弦空さんは「宮崎県・西諸地区を代表し、応援してくれる方の期待に応えられるよう全力をつくしたい」と意気込みを話していました

さらなる高品質な宮崎牛生産を目指し 飼養管理技術の向上を目指す勉強会

2月12日、JAみやざきこばやし地区本部青年部野尻支部（川野直人支部長）が、さらなる高品質な宮崎牛生産を目指した勉強会を開催しました。西諸県農業改良普及センターの黒木修一課長と獣医師の山崎野枝さんが講師を務め、参加した和牛農家など約20人は、良質な飼料の生産や季節にあわせた餌の与え方などについて学びました。



同支部ではNPOパートナーシップ創造事業を活用し、家畜疾病対策の勉強会や中高生に農畜産業への関心を高めてもらうフォーラムも開催しています

仮想空間で観光地や災害など体験 市内中学校でVR体験会を開催

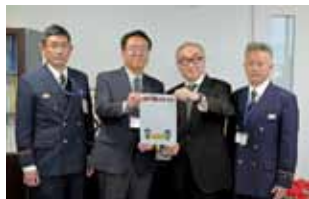
デジタル技術を生かしたビジネスなどを手掛ける株式会社アルファコードの内田 弦さんを講師に招いたVR技術体験会が、3月4日と5日に市内中学校で開かれました。市が取り組むデジタル人材育成事業の一環で市キャリア教育支援センターが企画。生徒らはコンピューターで生成された仮想空間を通して、先進的な技術を体験しました。



4日には東方・三松中、5日には紙屋中で開催。実際の観光地の映像体験や認知症の幻視体験などさまざまな活用法に生徒からは驚きの声が続きました

危険物安全協会がクリアファイル寄贈

3月12日、西諸地区危険物安全協会（児玉龍之介会長）が新小学生に火の用心を啓発するデザインのクリアファイル360枚を寄贈しました。児玉会長は「クリアファイルを見て子どもたちが安全な生活を送る一助になればうれしい」と話しました。



自動車整備振興会が下敷きなど寄贈

3月14日、宮崎県自動車整備振興会小林支部（上村一郎支部長）が交通ルール下敷きと防犯定規各360枚を寄贈しました。下敷きなどは新小学生に配布予定で、上村支部長は「次代を担う子どもたちが交通事故にあわないよう活用いただきたい」と話しました。



西諸生コン組合が防犯ブザー寄贈

3月17日、西諸地区生コンクリート事業協同組合が市内の新小学生に防犯ブザー350個と祝い金3万円を寄贈しました。同組合の外村公明副理事長は「未来の地域を支えていく小学生が安心安全に通学し、楽しい学校生活を送れることを願っている」と話しました。



交通安全協会が反射タスキなど寄贈

3月21日、県交通安全協会が新小学生に交通安全クリアファイルを350枚、同小林地区交通安全協会が新中学生に反射タスキ370本を寄贈しました。小林地区交通安全協会の内一幸会長は「次の世代を担う子どもたちのため、交通事故防止に役立てて」と話しました。



卒業生への思い出作りを 小林小で濱田詩朗さんトークライブ

3月15日、小林小学校でタレントの濱田詩朗さんのトークショーと音楽ライブが開催されました。卒業生の思い出に残るイベントを開催したいと同校PTAが企画したもの。トークショーには濱田さんと共にラジオ番組に出演する膳健太さんも駆け付け、軽快な2人のトークに卒業生とその保護者ら約100人は盛り上がりました。



2人は会話が上手になる方法というテーマでトーク。「スマホの情報で体験した気にならないで。実際の体験を大切に、話のネタにしよう」と話しました

子どもたちが健やかに育つ社会へ 九州北清株式会社が100万円寄付

3月19日、廃棄物処理事業などを行う九州北清株式会社（前野慶太代表取締役社長）が、市に100万円を寄付しました。寄付は平成25年度からいただいております、今回で8回目。寄付金は同社の意向に基づき「小林市こども応援基金」に積み立てられ、子どもの貧困対策事業や少子化対策事業、子ども・子育て支援事業などに活用されます。



寄付贈呈式で前野社長は「地域の宝である子どもたちが健やかに育つ環境を整えることは大人の役割。微力ではあるが貢献できれば」と話していました

同じ地域で暮らす市民が支える 市民後見人になるための第一歩

3月12日、市民後見人セミナーが開催されました。公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート宮崎県支部の隈本武さんが市民後見人の現状や、その活動と今後の役割などについて講話した後、実際に宮崎市で活動する諸隈一男さんの実践報告がありました。市内外から参加した約40人は市民後見人への理解を深めました。



市民後見人とは、社会貢献への意欲の高い一般市民で、成年後見人等として判断能力が不十分な人の代わりに契約手続きや金銭管理などを行う人のこと

K-1チャンピオン寺田匠選手が タイトル初防衛のよろこびを報告

本市出身のK-1チャンピオンでこばやしPR大使の寺田匠選手が、2月9日にタイトル初防衛を果たしました。寺田選手は、プロで唯一敗北を喫していた新見貴士選手を相手に激しい打ち合いを制して勝利。3月12日には市長を訪問し、よろこびを報告しました。寺田選手へはお祝いとして小林市産黒豚とめろめろメロンが贈られました。



寺田選手は「追う側から追われる側になり今までにない緊張があったが、防衛できてホッとしている。今後も上を目指してがんばりたい」と話していました

妊娠前からの健康管理に理解深めて 小林看護医療専門校生が須木中で授業

3月11日、小林看護医療専門学校の学生5人が須木中学校で性や妊娠に関する授業を行いました。授業のテーマは、将来の妊娠を考えながら自分たちの生活や健康と向き合う「プレコンセプションケア」。学生らは「現在の生活を整えることが将来の健康な妊娠、出産につながる。自分たちができることを今のうちから実践して」と話しました。



授業には同中の全学年21人が参加。3年生の福元星空さんは「将来を見越して普段からバランスの良い食事や栄養を考えた生活をしたい」と話しました

小林や西諸の魅力を世界へ おもてなしやガイドの育成を考える

3月11日、KITTO小林で「小林の観光を考える会」が開かれました。九州旅客鉄道株式会社クルーズトレイン本部の田中克也副課長による豪華寝台列車「ななつ星 in 九州」を通じたおもてなしの在り方についての講話の後、参加した関係者約50人は、地域を巻き込んだおもてなしや観光ガイドの育成などについて意見を交わしました。



意見交換では、観光ガイドの認定制度の創出や学校などと連携した若い世代を巻き込んだガイド育成の仕組みづくりなどのアイデアが出されていました

さあ、一緒に！国勢調査員 大募集

令和7年10月1日に

国勢調査を実施します

日本に住んでいるすべての人と世帯を対象とした、最も重要な統計調査です！

5年に一度、全員参加の統計調査

国勢調査2025

詳しくは、お住まいの市区町村の統計調査担当窓口までお問い合わせください。

国勢調査2025キャンペーンサイト▶ <https://www.kokusei2025.go.jp/>

国勢調査2025

検索

国勢調査統計科・調査計画・市区町村

国勢調査員を募集します！

●申・問＝企画政策課
Tel 23-0456

令和7年10月1日を基準日として、全国一斉に国勢調査が実施されます。市は調査にあたり、調査員として活動していただける方を募集中。調査の開始前には説明会を開催しますので、未経験の方でも安心してご応募ください。

■調査概要

国勢調査は、統計法に基づき5年に1度行われる国の最も重要な統計調査で、日本に住むすべての人と世帯を対象に人口や就業状態などを調査します。調査結果は、少子化対策、高齢者福祉施策、将来人口の推計の基礎資料などさまざまな行政施策の基礎資料として活用されます。令和7年国勢調査は、日本が直面している人口減少、少子高齢化などの実態を明らかにし、重要課題の施策立案に欠くことのできない統計データを提供する重要な調査です。

■主な仕事内容(予定)

- ・調査員説明会への出席（1回）
- ・担当調査区の確認及び調査区要図の作成
- ・オンライン回答用IDおよび紙の調査票の配布
- ・紙の調査票回収および未回答世帯への督促
- ・調査票のとりまとめ・提出

■報酬(前回の国勢調査報酬の支払実績)

- ・1調査区（約50世帯）の場合…約38,000円
 - ・2調査区（約100世帯）の場合…約70,000円
- ※調査区数、世帯数により変動します

■応募資格(次の全てを満たす人)

- ①20歳以上の人
- ②責任を持って調査事務を遂行できる人
- ③調査で知り得たことの秘密を保持できる人
- ④警察、選挙に直接関係のない人
- ⑤暴力団員その他の反社会的勢力に該当しない人

■募集人数 約300人

■調査の流れ(スケジュール)

時期	内容
令和7年8月～9月	市役所が行う説明会への出席
令和7年9月	・担当調査区の範囲や調査世帯名簿の確認 ・調査票の配布
令和7年10月	・調査票の回収（オンライン回答、郵送回答の世帯は回収不要） ・回収した調査票の点検や調査書類の整理および提出

■応募方法(次のいずれかで申し込みください)

①電話（Tel 23-0456）

②メール（k_kikaku@city.kobayashi.lg.jp）

必要事項を入力し送信

【必要事項】①氏名 ②フリガナ ③性別 ④生年月日 ⑤住所 ⑥連絡先 ⑦希望する調査区
右の二次元コードを読み込むと必要事項が入力された状態でメールアプリが起動します。



③企画政策課窓口(市役所本館3階)

国勢調査2025

小林市×宮崎河川国道事務所×中央消防署×WASHハウス株式会社

大規模地震発生後の長期避難生活を想定した官民合同訓練を実施

2月27日、市と国土交通省宮崎河川国道事務所、西諸広域行政事務組合消防本部中央消防署、WASHハウス株式会社が合同で、大規模地震発生後の長期避難生活を想定した訓練を市民体育館駐車場で実施しました。

訓練は、各機関が持っている資機材や知識などを確認することで災害時に迅速に対応することを目指して今回初めて実施。

市職員がマンホールトイレを組み立てると同時に、宮崎河川国道事務所の散水車が市上下水道課の施設から水を運びマンホールトイレの貯水槽



へ補水。また、消火栓の水を散水車を經由してWASHハウス株式会社が所有する災害時用移動式ランドリー車へ補水し、実際に大型洗濯乾燥機を動かす訓練を行うなど、大規模地震に備えてお互いの連携を深めました。

Photo 1 マンホールトイレを設置する市職員。車いす用の広いトイレを含む計5基を設置 **2** 散水車からマンホールトイレ用の貯水槽へ補水 **3** 消火栓から散水車に貯めた水を移動式ランドリー車用のタンクへ補水 **4** 補水した水で実際に稼働する大型洗濯乾燥機。ランドリー車は令和6年能登半島地震の被災地でも活躍しています



世界カラオケ大会2連覇の実力を披露

PR大使の海蔵亮太さんが市内高齢者施設でミニコンサートを開催

2月25日、こばやしPR大使で歌手の海蔵亮太さんが市長を表敬訪問しました。海蔵さんは、世界カラオケ大会で2連覇を達成するほどの歌唱力の持ち主で、TBSテレビの「ニンゲン観察バラエティ モニタリング」など、テレビ番組にも多数出演しており、活躍の場が広がっています。父が小林市出身という縁から令和元年にPR大使に就任。全国各地で小林市のPR活動に精力的に取り組んでいただいています。



また、海蔵さんは同日と27日には市内の高齢者施設4施設でミニコンサートを開催。

「皆さん歌がお好きなのか、とても元気で反応が良かったので楽しかった。これからも歌を通して小林市の素晴らしさを多くの人に知ってもらえるようPRしていきたい」と話していました。



Photo 1 表敬訪問で海蔵さんは10月にリリースした日本テレビ「DayDay」のエンディングテーマ曲「晩夏光」を市長にプレゼント **2** 高齢者施設で歌唱する海蔵さん、懐かしい楽曲などに会場は大盛り上がり **3** ミニコンサート終了後も大人気の海蔵さん

市立病院の職員を募集します！

～令和 7 年度小林市病院企業職員採用試験～

市病院企業職員採用試験を行います。試験は次の区分のうち希望する職種のいずれか一つのみ受験できます。申込締切後は、試験区分の変更はできません。なお、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

- ・1 次試験 5 月 18 日（日曜）
- ・2 次試験 6 月 15 日（日曜）※事務職 A のみ

◆試験会場 市立病院会議室

◆試験区分（採用予定）・受験資格

▼看護師（5 人程度）

昭和 61 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

▼作業療法士（若干名）

平成 7 年 4 月 2 日以降に生まれた人

※いずれの区分も免許を持っている人が令和 7 年度の各種試験で免許取得見込みの人、看護師は平成 4 年 4 月 2 日以降に生まれた人で、令和 7 年度の試験で免許取得見込みの人を含みます

▼事務職 A（大卒程度）（若干名）

平成 9 年 4 月 2 日～平成 16 年 4 月 1 日までに生まれた人

◆受付期間 4 月 4 日（金曜）～5 月 2 日（金曜）

8 時 15 分～17 時（土日祝除く）

※郵送の場合は 5 月 2 日（金曜）必着

◆受験申込書交付場所 市立病院事務部（2 階）

※郵送請求の場合は、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。なお、受験申込書は市立病院ホームページからもダウンロードできます



●申・問＝市立病院 Tel 23-4711
〒886-8503
小林市細野 2235 番地 3

●申・問＝福祉課 Tel 23-0111
〒886-8501 小林市細野 300 番地

地域保健福祉活動に助成を行っています

保健福祉推進などを目的とした地域福祉活動を行っている団体に、「小林市愛のふろさと福祉基金」から助成を行っています。

◆対象者

- ・社会福祉法人
- ・地域福祉を推進する民間団体

◆助成額

提出された事業計画内容に基づき、運用委員会にて協議して決定します。

◆申請方法 申請書類を窓口か郵送で提出
※申請書は窓口かホームページで入手できます

◆申込締切 4 月 30 日（水曜）必着



小林の未来を共に創る 市職員を募集します！

大卒
程度



✓ 遠方からでも受験がしやすい！

✓ あなたの魅力・能力を総合的に評価します！

試験職種

採用予定

- ・事務職 A（大卒程度）… 5 名程度
- ・保健師 … 1 名程度
- ・管理栄養士 … 1 名程度

受付期間

令和 7 年 4 月 3 日～

4 月 28 日（月）まで
※当日消印有効

●採用予定日 令和 8 年 4 月 1 日

●受験資格

事務職 A （大卒程度）	平成 2 年 4 月 2 日から平成 16 年 4 月 1 日までに生まれた人 ※学歴は問いません ※第 1 次試験は大卒程度（ただし、公務員試験対策は不要）です
保健師	平成 2 年 4 月 2 日以降に生まれた人で、国家試験に合格し免許を有する人が令和 7 年度の試験において免許取得見込みの人 ※第 1 次試験は大卒程度（ただし、公務員試験対策は不要）です
管理 栄養士	平成 2 年 4 月 2 日以降に生まれた人で、国家試験に合格し免許を有する人が令和 7 年度の試験において免許取得見込みの人 ※第 1 次試験は大卒程度（ただし、公務員試験対策は不要）です

※上記にかかわらず、日本国籍を有しない人や、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

【1 次試験】

テストセンター方式

5 月 10 日（土）
～ 同 25 日（日）

【2 次試験】

個別面接（Web）

6 月 14 日（土）このうち事務局が指定
15 日（日）する日時

【3 次試験】

個別面接・グループワーク試験

7 月 12 日（土）
13 日（日）

※テストセンター方式（教養試験 SCOA）とは、全国約 350 カ所以上の試験会場でコンピュータを使用し、上記期間内で受検者が希望する会場・日時で受験できるテスト方式のことで、公務員試験対策は不要です

●試験の特徴

遠方からでも受験がしやすくなりました

1 次試験は、全国のテストセンター会場で受験が可能のため、遠方の方でも受験が容易です。2 次試験は Web 面接、3 次試験は小林市役所で面接とグループワーク試験を行います。

▶申込方法など
詳細は市ホームページで確認できます。



e - カフェ日程・時間・場所

地区	日 程	時 間	場 所
小林	5 月 14 日㊥	13 時 30 分 ～ 14 時 30 分	社会福祉センター 別館第 1 会議室
	5 月 21 日㊥	10 時～ 11 時	細野小学校まちづくり 協議会内会議室
須木	5 月 7 日㊥	10 時～ 11 時 30 分	永田館 ※令和 7 年度は第 1 水曜のみ
野尻	5 月 28 日㊥	14 時～ 15 時 30 分	茶飲ん場ふもと (東麓地区)

【注意事項】 6 月以降の日程は広報 5 月号と併せて全戸配布予定の
「こんにちは地域包括支援センターです！」に記載しています。
詳細は、各地域包括支援センターへ問い合わせください。

●問	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 (全 8 回・毎週水曜)	5 月 7 日 (水曜) ～ 6 月 25 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	千円
◆ボール代、会場費	※
◆申込方法	電話
◆申込締切	5 月 2 日 (金曜)
◆その他	ラケットは期間中貸与しま す。
●申・問	小林市ミニテニス協会事務局 Tel 23・7 2 0 1

イベント情報や防災・防犯情報などを配信
小林市公式 LINE

二次元コードを読み取って友だち登録

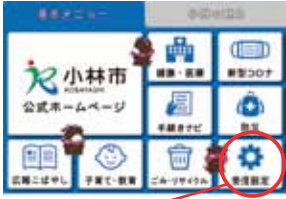
市公式 LINE では、市内で開催されるイ
ベント情報や防災・防犯情報など、さま
ざまな情報を受信できます。右の二次元
コードを読み取って友だち登録し、受信
設定を行ってください。

受信設定をお忘れなく！

友だち登録をただけでは、
情報は届きません。必ず受信
設定をお願いします。
画面右下に表示される基本メ
ニューから「受信設定」のボ
タンを選択。世代や性別、お住まいの地域、欲しい情報の
種類種類を選択し、受信設定を行ってください。



友だち登録は
コチラから



受信設定はココから

パブリックコメントの結果

次の計画 (案) などについてパブリックコメントを
実施しました。それぞれの結果は、市ホームページ
で公開しています。

小林市地球温暖化対策実行計画 (事務事業編) (案)

◆募集期間 1 月 30 日～ 2 月 28 日
◆寄せられたご意見 0 件
●問＝生活環境課 Tel 23-8122

保健・福祉

e・カフェに
参加してみませんか

認知症の人やその家族だけ
でなく誰でも気軽に参加し、
交流を深める場です。

●問

小林市地域包括支援センター
Tel 25・0 7 0 7

のじり地域包括支援センター
Tel 44・2 2 7 1

社会福祉協議会須木支所
Tel 48・2 0 7 3

家族介護者の集い

介護をしている人と悩みを
出し合い、語り合う集いに参
加しませんか。予約・参加費
不要で誰でも参加できます。

●小林地区

◆日時 5 月 10 日 (土曜)
13 時 30 分～ 15 時

◆場所 小林市地域包括支援センター

●野尻地区

◆日時 5 月 17 日 (土曜)
10 時～ 12 時

◆場所 野尻保健福祉センター
友愛会館

◆内容 戸高一成医師 (内村病院)
による認知症相談会

●問

小林市地域包括支援センター
Tel 25・0 7 0 7

のじり地域包括支援センター
Tel 44・2 2 7 1

小林市西部地域
包括支援センター
Tel 27・2 5 5 2

手話講習会を受講してみませんか

あいさつや自己紹介など、簡単な会話が理解できる
ようになることを目指した簡単な手話講習会です。
あなたも手話を習ってみませんか。

◆開催期間 4 月～令和 8 年 3 月

【小林会場】

▼日時 (毎週水曜)

・昼の部 10 時～ 11 時 30 分
・夜の部 19 時 30 分～ 21 時
※開講日は 4 月 23 日 (水曜)

▼場所 小林市社会福祉センター

【野尻会場】

▼日時 (毎週火曜)

・夜の部 19 時 30 分～ 21 時
※開講日は 4 月 22 日 (火曜)

▼場所 野尻社会福祉センター

◆対象 高校生以上で手話に興味のある市内在住者
※小中学生は保護者同伴で参加ください

◆受講料 無料
※初回のみ資料・テキスト代 1,000 円

◆申込方法 電話か FAX で、「会場・時間帯」と「住所・氏名・年齢・
電話番号」をお伝えください。
※開講日当日、会場でも受け付けます

●申・問＝福祉課 Tel 23-0111 FAX 23-4934



元気カレッジ
「しあわせ学園」

しあわせ学園で知る喜び
話す喜びを

◆日時 (第 2 火曜)
5 月～令和 8 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

◆学習内容 手軽に出来る健康講座、い
さいき脳活講座、夏に負けな
い調理講座ほか

◆対象 市内在住でおおむね 40 歳以
上の人

◆受講料 千円

※材料費などは別途個人負担

◆募集人数 40 人

◆申込期間 4 月 1 日 (火曜)
～ 4 月 22 日 (火曜)
窓口か電話

◆申込方法

◆その他 開級式は 5 月 13 日 (火曜)
の予定です。詳しくは受講者
にハガキでお知らせします。

ミニテニス教室

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 (全 8 回・毎週水曜)
5 月 7 日 (水曜)
～ 6 月 25 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 千円

◆ボール代、会場費 ※

◆申込方法 電話

◆申込締切 5 月 2 日 (金曜)

◆その他 ラケットは期間中貸与しま
す。

●申・問 小林市ミニテニス協会事務局
Tel 23・7 2 0 1



令和 7 年 4 月から
高齢者帯状疱疹ワクチンの定期接種を開始します

●問＝健康推進課 Tel 23-0323

◆令和 7 年度の対象者

対象	生年月日
65 歳	昭和 35 年 4 月 2 日生～昭和 36 年 4 月 1 日生
70 歳	昭和 30 年 4 月 2 日生～昭和 31 年 4 月 1 日生
75 歳	昭和 25 年 4 月 2 日生～昭和 26 年 4 月 1 日生
80 歳	昭和 20 年 4 月 2 日生～昭和 21 年 4 月 1 日生
85 歳	昭和 15 年 4 月 2 日生～昭和 16 年 4 月 1 日生
90 歳	昭和 10 年 4 月 2 日生～昭和 11 年 4 月 1 日生
95 歳	昭和 5 年 4 月 2 日生～昭和 6 年 4 月 1 日生
100 歳	大正 14 年 4 月 2 日生～大正 15 年 4 月 1 日生
101 歳以上	大正 14 年 4 月 1 日以前に生まれた方

◆その他の対象者 60 歳～ 64 歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の
機能の障害があり、日常生活がほとんど不可能な人

◆ワクチンの種類 帯状疱疹ワクチンには生ワクチンと組換えワクチンの 2
種類があり、生ワクチンは 1 回、組換えワクチンは 2 回
接種 (2 回目は 1 回目の接種日から 2 か月以上 6 か月に
至った日の翌日までに接種) が必要です。各ワクチン
の接種方法や、効果とその持続期間、副反応などの特徴
が異なりますので、担当の医師へご相談ください。

◆自己負担額 (接種 1 回あたり)

生ワクチン	2,500 円
組換えワクチン	6,500 円

◆その他 令和 7 年度の対象者には市から 4 月中に
個別通知を行います。実施医療機関など
の詳細は、個別通知をご確認ください。



※対象者は原則、年度
内に 65 歳を迎える
人です。令和 7 年度
～ 11 年度までの 5
年間は経過措置とし
て、その年度内に 70、
75、80、85、90、95、100 歳 と
なる人も対象となります

※令和 7 年度に限り、101 歳以上の
全員が対象となります



▲詳細はコチラ
(厚労省ホーム
ページ)

●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20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17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20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時～17時
受付締切日 4月10日(木曜)

※これまで毎月、申請受付期間
を設けていましたが、4月か
ら随時受け付けを行います

※毎月設定している「申込締切
日」以降に出された申請は、
翌月の審査案件となります

税・保険料の納付期限

※納期限は4月30日(水曜)です

固定資産税・都市計画税 1期

これは何ごみ? 答え

コード・ケーブルは
『リサイクル品』

リサイクル品を出す予定日に集積
場に設置されている小型家電用の
コンテナに入れてください。

●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
『よかこ小林市』

市公式 X
『よかこ小林市』

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
4	15 火	人権・なやみごと	市役所東館1階会議室4
	22 火	人権・なやみごと	市役所東館1階会議室4
5	1 木	人権・行政・なやみごと	野尻町保健福祉センター
	7 水	人権・行政・なやみごと	須木総合ふるさとセンター

西諸県地域消費生活相談窓口(消費者トラブル相談)

場 市民課内 日 平日9時～12時、13時～16時

問 ☎23-1179 もしくは 消費者ホットライン【☎188(局番なし)】

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) : 精神疾患“学び合い”“助け合い”
日 毎月第2火曜 時 13時30分～15時30分 : “笑い合う”家族会です
▼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	4月	5月
水流迫、東方1・2	1	1
真方1・2・3	2	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	7	9
北西1・3、緑町	8	12
北西2、坂元	9	13
西町1・2・3 南島田	10	15
仲町、永田町、後川内	11	14
細野2・3、南真方	14	22
細野1、南真方西	15	23
南真方東 上町・上町西	16	27
上町中、上町東 上町北	24	28
西堤、南堤	25	29
北堤	30	30
野尻地区 (第3日曜)	20	18
須木地区 (第4日曜)	27	25

今月の これは何ごみ?



「コード・ケーブル」
(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
沐浴体験 (要予約)	4月21日(月)	13:30～15:30	
キッズフロア	5月7日(水)	受付 9:30～11:00	
もぐもぐクッキング (要予約)	4月16日(水)	受付 13:45～14:00 開催 14:00～15:30	
赤ちゃん健康診査	4月17日(木)	※個別に案内しています	
1歳6か月児健康診査	5月1日(木)		
3歳児健康診査	4月10日(木)		
	5月8日(木)		

●にここ運動教室(13:30～15:30)

問: 社会福祉協議会野尻支所 Tel 44-1206

場 所	4月
野尻町保健福祉センター	15日(火)、22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	10 木	まちの保健室	コープみやざき 小林店
	24 木	まちの保健室	コープみやざき 小林店
5	8 木	まちの保健室	コープみやざき 小林店

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	13	日	池田病院	23-3535
			小林保養院	22-2836
	20	日	くすもと内科クリニック	23-1115
			野尻中央病院	44-1141
	27	日	上田内科	23-3377
5	29	火	立山整形外科医院	22-1717
			ひろた内科クリニック	25-0550
	3	土	池井病院	23-4151
	4	日	西小林診療所	27-1034
			沖内科・小児科医院	22-4043
	5	月	宮崎医院	22-2841
	6	火	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

※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！

運動と認知課題で脳を活性化 やってみよう！コグニサイズ

小林市立病院 作業療法士 三浦 留嘉

※ Cognition（コグニション）認知＋ Exercise（エクササイズ）運動＝コグニサイズ（頭を使いながら運動）。国立長寿医療研究センターが開発

椅子に座ってできるコグニサイズ

椅子に座り1～8まで数えながら、その場で右足から足踏みします。2のときに左足を外に出し、4のときに中に戻します。5のときに右足を外に出し、7のときに足を元に戻します。足踏みは必ず『右』『左』『右』『左』と交互にしましょう。



コグニサイズ実施の10カ条

- 無理はしないで徐々に行う、
- ストレッチしてから開始する、
- 水分を補給する、
- 痛みが起きたら休息を取る、
- トレーニング中の転倒に注意、
- 少しの時間でもできるだけ毎日行う、
- 「ややきつい」と感じるくらいの運動を行う、
- 慣れてきたら次の課題にうつる、
- トレーニング内容は複数の種目を行う、
- 継続がもっとも大切

※「コグニサイズ 認知症予防へ向けた運動」より出典

コグニサイズ※とは、「運動」と「認知課題（計算、しりとりなど）」を組み合わせた、認知症予防の取り組みの総称を表した造語です。運動で身体を健康を促し、認知課題で脳の活動を活性化すること、認知症の発症を遅延させることが目的です。

コグニサイズは、楽しんでやるのが大切です。今回は、椅子に座って行えるコグニサイズを紹介しします。

普段ウォーキングしている人は、ウォーキングしながらコグニサイズも行えます。

普段より大股で少し早く歩き、認知課題としては、しりとりや計算（例…100から3の引き算と5の引き算を交互にしながら歩く）などに取ります。一人でもできますが、ペアで行った方がより楽しんで取り組みます。

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

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

借金や病気、障がいなどが原因で生活が困窮している方を、生活保護に至る前の段階で、自立に向けて支援します。ひとりや家族だけで悩まず、一緒に考えましょう。LINE（右二次元コード）での相談も受け付けています。



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

■支援内容



就労支援

相談者の状況、希望、経験に沿った仕事への就労を目指し、ハローワークと連携して就職活動をサポートします。



家計の見直し

世帯の収入と支出を「見える化」して相談者と一緒に家計簿を作り、より良いお金の使い方を探ります。



就労準備支援

「ひきこもっていた期間が長く、すぐに働く自信がない」、「他者との関わりが不安」など一般就労が難しい方に、2週間程度のプログラムに沿った就労支援や就労機会を提供します。



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、原則3カ月間家賃額の一部を支援します。

元気の知恵袋

●問＝健康推進課 Tel 23-0323

春は肝臓に注目！ 肝臓をいたわり今年度も元気に過ごしましょう

肝臓をいたわるポイント

- ☒ **肥満の解消：適正体重を目指す**
適正体重＝身長（ cm ）×身長（ cm ）×22
- ☒ **糖質・脂質を控える**
甘い菓子、ジュース、ごはん、揚げ物などの取り過ぎに注意
- ☒ **食事に「良質なたんぱく質※1」と「ビタミン・ミネラル※2」をプラス**
加工食品、インスタント食品は、肝臓の解毒作用に負担をかけるので取りすぎに注意
※1…肉類、魚類、大豆製品、卵、乳製品
※2…緑黄色野菜、海藻類、きのこ類など
- ☒ **アルコールを控える**
生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、1日あたりの純アルコール量※で男性40㇫以上、女性20㇫以上。
※純アルコール20㇫…焼酎25度0.6合、ビール500cc、酎ハイ350cc、ワイングラス2杯（200cc）、ウイスキーダブル1杯（60cc）
- ☒ **適度な運動**
1日30分を目標にウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を。筋トレもプラスすると効果的。

重要な役割を果たす肝臓を大事にいたわりましょう

新年度になり環境や気持ちが変わった人も多いのではないのでしょうか。春は体の新陳代謝が活発になる季節でもあります。

臓器のなかでも、肝臓は人間の体の中で最も大きな臓器で、少々傷ついても自覚症状が現れにくい「沈黙の臓器」とも言われています。

肝臓は、次のような役割を果たしています。

- 1 代謝と貯蔵**
たんぱく質・脂質・糖質などの栄養素を体内で使える形に変えて蓄える。
 - 2 分解と解毒**
薬・アルコール、老廃物などの有害な物質を分解して無毒化する。
 - 3 胆汁の合成と分泌**
脂肪を吸収しやすくするために胆汁を分泌する。
- 私たちがとって重要な役割を果たす肝臓をいたわりながら、令和7年度も元気に過ごしましょう！

1日350㇫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350㇫。しかし、宮崎県民の摂取量は平均236㇫と、約120㇫不足しています。毎日の生活に野菜をプラスして、健康な毎日を送りましょう！

問＝健康推進課 Tel 23-0323

Cookpad 小林市公式キッチンをご存じですか？

毎日の食事メニューは考えるのが楽しいこともあれば、何にしようかと悩むこともありませんか？そんな時に役立つのがレシピ本やレシピサイトです。

Cookpad に野菜をたっぷり使ったレシピを掲載中

市では、食生活改善推進員考案の野菜レシピを市内イベントで配布したりスーパーなどに設置しているほか、レシピサイト「Cookpad」に掲載しています。

Cookpad に掲載しているレシピは、野菜を1人当たり60㇫以上使用したレシピがほとんどです。いろいろな野菜を使ったレシピがあり、食材から検索することもできます。

おすすめ野菜レシピを教えてください！

おすすめのマイ野菜レシピをお持ちの方は情報をお待ちしています！市民の皆さんの健康にぜひあなたのレシピを活かしませんか？



▲二次元コードを読み込むと Cookpad にアクセスできます

レシピをアレンジする場合もありますが、市民の方のレシピとして、Cookpad に掲載することもできます。お気軽に健康推進課の管理栄養士まで問い合わせください。

今後も地元産の美味しい野菜をたくさん使ったレシピを考案し、随時紹介していきます。メニューを考える際にぜひご活用ください。

図書館からのお知らせ

★新刊本の入荷
は毎週土曜

～児童書～



『かえるがびよこっ』
ぶん：すとう あさえ
え：さとう あや
発行：ほるぷ出版

～一般書～



『15歳の人生攻略本
大人になる前に知っておきたい
80の名言』
著者：戸田 智弘
発行：幻冬舎

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

図書寄贈の受け入れを再開します

図書収蔵率適正化のため中止していた図書寄贈の受け入れを再開します。

注意事項

■ CD や DVD などの視聴覚資料の寄贈は、著作権の関係上、お受けできません。

■ 図書館の選書基準に基づき、受け入れ・配架します。選書基準外の図書、書き込みがある図書、すでに所蔵している図書などは、廃棄・「お持ち帰り本」の対象になります。

■ 指定場所への配架希望はできません。

■ 寄贈いただいた図書は返却できません。

■ 寄贈の際には図書館カウンターで同意書への記入をお願いします。



進捗率は16.4% 順調に工事進行中です！

新体育館の建設工事が順調に進んでいます。現在の進捗率は16.4%、基礎工事が完了し、いよいよ鉄筋の柱が立ち上がる段階に入りました。現場では、大型クレーンが稼働し、次々と鉄筋で組まれた柱が立ち上げられていく様子が圧巻。力強くそびえ立つ柱が、新たな体育館の骨格を形作り始めています。柱は大地震の際にも新体育館が避難所として機能するよう耐力が確保されており、人命の安全確保や避難者が安心して過ごせる環境作りに貢献します。

市民の皆さまにとって親しみやすく、使いやすい施設となるよう、引き続き工事を進めてまいります。



施設全体像



作業風景



鉄筋の柱

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？

細野

モデル：細野中3年 椎屋 愛珠さん

- 1 両手の人差し指を向かい合わせ、上から下ろします。
- 2 カタカナの「ノ」を空書きします

1



2



誕生日

モデル：三松中3年 有屋田 諒さん

- 1 体に指先をつけた両手を腹から前方斜め下へ出します
- 2 体の前で右手を下、左手を上にして開いていた手を絞ります

1



2



行ってみよう！やってみよう！お出かけガイド



豪華寝台列車「ななつ星 in 九州」一緒にお出迎えしませんか？

「ななつ星 in 九州」が、6月まで吉都線に乗り入れます。一緒にお出迎えませんか。沿線で見かけた際もぜひ手を振ってお見送りしましょう。

●問=企画政策課 TEL 23-0456

■市内の通過予定日（全て木曜）

4月3日、4月10日、4月17日、4月24日、5月8日、5月15日、5月22日、5月29日、6月5日、6月12日
※西小林駅は13時20分頃、小林駅は13時28分頃に通過予定
※スケジュールは変更になる場合があります



のじりこびあんの複合遊具がリニューアル 全天候型の複合型遊具「ケロケロ共和国」が完成！

設置から約33年が経過し老朽化が進んでいたのじりこびあんの複合型遊具が、安全・安心に利用できる遊具として全天候型遊具としてリニューアルしました。

のじりこびあや地域のシンボルとなるよう「カエル」をイメージした外観となっており、一部を屋根付きとすることで雨天時や熱中症にも対応。また、大人がストレッチや運動できる器具も設置されるなど、幅広い年代が活用できる遊具となっています。

●問=商工観光課 TEL 23-1174



訂正とお詫び

令和7年3月号広報こばやし掲載の「手話で話そう！」の記事（20頁）で、氏名に誤りがありました。訂正してお詫びいたします。

（誤）三松小3年 新田 七彩さん
（正）三松小3年 森山 凜花さん



— すきむらんどニュース —

里山リゾートかるかや営業終了と新年度の企画について

令和9年度に開催される国民スポーツ大会の競技場整備に伴い「かるかや」が解体されるため、3月末で「里山リゾートかるかや」の営業を終了することになりました。長らくのご愛顧、本当にありがとうございました。

「おこめ処お結びや」では、水・木営業を開始し、定休日を「かじかの湯にあわせて第2・第4木曜に変更。」「かじかの湯」は、早期の温泉設備の復旧を目指し、サウナでのアフグースイベントなども企画中です。

「すきむらんどフードトラック」はメニューを拡充し、さまざまな市内外のイベントに出店します。5月にはゴールデンウィークのイベントと滝まつりも開催予定です。

今後ともすきむらんどをよろしく願います。

写真①解体が決まった「茅葺きの宿かるかや」写真②「すきむらんどフードトラック」は市内外さまざまなイベントに出店します

【おこめ処お結びや】
月～金曜 11時～15時
土・日曜 11時～17時
※第2・4木曜定休
【かじかの湯】
10時～21時
※第2・4木曜定休



画：友安よーいち
第126話「親しは心配じゃ」



広報紙へのご意見・ご感想を
お気軽にお寄せください



読んだ感想や、こんな情報が知りたい、
この人取材してほしいなどのご意見
を、二次元コードからお寄せください。

心の花びら

バックミラー記憶消して福寿草
(小林合歓の会 入佐典子)

学び舎に引き寄せらるる卒業歌
(小林合歓の会 後野美美子)

夫知らぬ令和の凍て星輝きて
(小林合歓の会 尾辻和子)

日に三便通るバス停沈丁花
(小林合歓の会 倉田玲子)

燕来る何度も背中見せて飛ぶ
(からくに句会 中園直子)

霧島は瞬き野辺は春紫苑
(東脇哲郎)

バイト終え見上げて一服冬北斗
(長友正臣)

何もかも値上りの今主食の米の減反田元にもどれず
(武ナミ子)

SUKU SUKU

わきた あおと 脇田 碧仁 くん
令和6年4月20日生



もうすぐ歩けるようになるのかな？靴履いて皆でお散歩行くのが楽しみです！これからもニコニコ笑顔で皆を癒してね！
保護者：脇田拓実、菜摘

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！

わきた ゆいな 脇田 結菜 ちゃん
令和元年8月20日生



あっという間に年長組。これからいろいろなことに挑戦して、大きくなってね！たくさん楽しいことを見つけようね！
保護者：脇田拓実、菜摘

<編集後記>

第2期こばやし肉井プロジェクトが始まります。提供されるのは西諸地区の牛・豚・鶏を使用した多様な丼。これほど高品質の肉料理を気軽に味わうことができるのは小林市だけ！(榎田)

「健幸づくり推進企業」の取材の中で、人間ドックや健診で大きな病気が見つかった話をお聞きしました。いつも指摘事項があるので健診は苦手ですが、これを機に自分の健康についても改めて気を付けたいと思いました。(前原)

スペシャルPR大使吉野北人さんと連携

関係人口増加やPRにつなげる 物産展を名古屋・大阪で開催

こばやしスペシャルPR大使の吉野北人さん主演の市PR動画と連携した物産展「こばやしマルシェ」を、名古屋・大阪の2都市で開催しました。2月15日・16日は、名古屋駅地下街ユニモール、3月1日・2日にはKITTE 大阪のイベントスペースで開催。大阪では、同ビル内にある宮崎県のアンテナショップ「みやざき館 KONNE」と連携し、市産のスイーツやミネラルウォーターをPRするフェアを実施。名古屋・大阪会場には合計約4千人が訪れました。



名古屋・大阪会場ともに開店前に行列ができる盛況ぶり。旬の果物、ねったばやチーズ饅頭などのスイーツ、お酒や加工品のほか、市のオフィシャルグッズなどを販売。特産品の購入や、対面で交流することで関係人口の創出やPRにつなげました



小林の「よかとこ」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

「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。

@kthrk_photo さん



出の山公園 # 泉媛神社

@yuichindon さん



西大出水の田の神さあ

@1210kkchiro さん



堤 # つかのまの虹



▲詳細はコチラ

人のうごき (小林市の人口)

人口	40,829人	(- 77、- 906)
男	19,025人	(- 33、- 444)
女	21,804人	(- 44、- 462)
	19,010世帯	(- 22、- 113)

令和7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	4	4	+2
林野	0	0	±0
車両	1	1	+1
その他	0	3	-4
救急	213	445	+70

交通事故発生状況

種別	2月	累計	昨年
人身	8	17	+2
物損	80	153	+10
死者	0	0	±0
負傷者	9	20	+1
全国死者	423		(昨年同月比 +26)



日本神話の郷 **霧島岑神社**

4月29日(火) …こいのぼり祭り

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

よしむら循環器内科クリニック

医療法人 雄信会
よしむら循環器内科クリニック
YOSHIMURA CLINIC
TEL:0984-27-3339/細野1606番地1

おかげさまで10周年

株式会社 こさの印刷

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

(有)宮内葬儀社
MYAUCHI
0120-24-2349

小林市細野 437 番地 4 (市役所前)
TEL 0984-22-2349

西町斎場・上町斎場・ラウム会館

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	☎ 0120-89-0983
プリエール小林 小林斎場	小林市水流迫 644-4 ☎ 23-1084
プリエール小林 野尻斎場	小林市野尻町東麓 1379-1 ☎ 44-0040
プリエール小林 高原斎場	高原町大字西麓 3243-1 ☎ 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。