

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ろ 小林市 2025.JUL

KOBAYASHI 7

No.232





やましたしげのり
山下重稔 さん（92 歳）

92歳が咲かせる「心」

92歳とは思えないほどの元気良さで、永田平公園付近の斜面に「心」の形にアジサイを咲かせるのは山下重稔さん。65歳まで林業に従事して培った足腰と、20年以上日課の毎朝の散歩が元気の秘訣。昔からものを作るのが得意で好きな山下さんは、趣味の一つとしてアジサイを育てている。

アジサイを植えたのは、10年前。近くにある稲荷神社に多くの人が来てほしいと思い、許可を得て植え始めた。そして、神様に届くようにと「心」の形に植えることを決めた。

まずは、竹や草の除去から始めた。斜面で足場も悪く途方に暮れる作業。「やっと咲いた心の花。心の形になるまで3年ほどかかったが、やめようと思ったことは一度もない」と語る山下さん。そして今年、10年目を迎えた。

アジサイの管理には草刈りと花の剪定があり、主に一人でしている。草刈りは、毎月2回程度。「特に、夏は草が伸びるのが早く量も多いので大変」。

剪定は、「一番大変で大切な作業」。翌年に向けた準備で古い枝や込み合った枝を根元から切り落とす。一般的に剪定は7月以降にするが、山下さんは6月下旬に行う。早めに行うことで次の年もきれいな花を咲かせる。大変な作業だが地域の人から「今年もきれいなアジサイが咲いていますね」と声をかけられるのが、やりがいになっている。

そして、今年もアジサイが「心」の形に咲いた。山下さんは「這いつくばってでも体が動くうちは、アジサイを咲かし続けたい」と笑顔で熱く語る。来年も、多くの人が見に来ることを願って。

「市内の人だけではなく、市外からも多くの人が見に来てほしい」と語る山下さん。来年6月の最盛期に向け今年も管理を行った



アジサイを植えた当初は、草刈り機で草を刈っていたが、最近は手鎌で行っている。足場が悪い斜面で足腰の強さを活かして作業する



市政の動きトピックス

姉妹都市 石川県能登町を支援

「持てる力を使い復興に努める」 梯 誠さんを能登町に派遣



令和6年能登半島地震などの復興を支援するため、市職員の梯誠さん（土木技師）を姉妹都市の石川県能登町に派遣しました。派遣は6月1日から1年間。能登町役場で道路橋りょうの復旧・復興業務に従事します。梯さんは「市の代表として、持っている技術を生かし能登の復興に務めたい」と意気込みました。現在、市は梯さんを含め2人の土木技師を長期で同町に派遣しています。

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



5月31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。本市は昨年度に引き続き3回目の参加。マルシェは東京大学のオープンキャンパスと同時開催され、オープンキャンパスに来た学生や地域住民、大学職員などに向けて特産品の「ゆずスッパイチップス」や「やみつき梨ダレ」などを販売し、市のPRを行いました。

CONTENTS

広報こばやし
No. 232

2025 JUL

7

02	市政の動きトピックス
03	小林人 山下重稔 さん
04	特集／一人ひとりがいつまでも「健幸」で輝けるまちこばやし 健幸こばやし 21（第三次）
08	特集／歩いてトクする こばやし健幸ポイント
12	こばやし Topics
15	おしらせ
18	ハッシン info
19	ロバートのコラム／KOBASPONEWS
20	教育委員会からのお知らせ
21	きずな協働体通信
22	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
23	図書館からのお知らせ／こばまち便り
24	くらしのカレンダー
26	Instagram& 広報こばやし／文化の足跡
27	心の花びら／SUKUSUKU／こすモ〜日記

今月の表紙

永久津小・中学校合同「田植え」



表紙は、永久津小学校と永久津中学校が合同で行った田植えの様子です。当日は永久津地区いきいき協議会の協力のもと実施され、小・中学校の児童生徒や同協議会の役員など約50人が参加。植えたもち米は12月に開催する餅つき行事に使用されます。

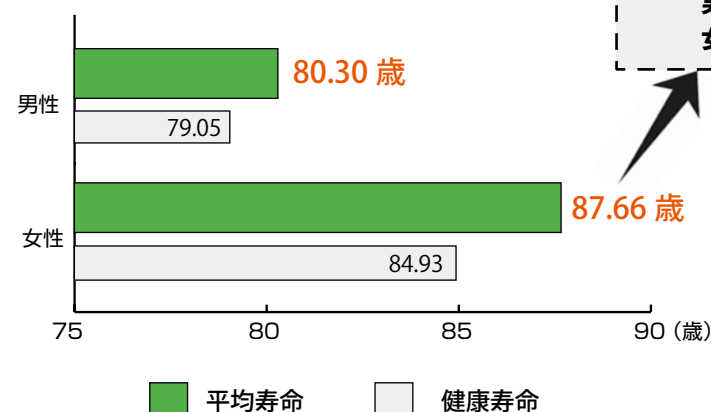
小林市民の健康に関するデータ

検索

みなさんは、市民の健康実態をご存知ですか。「健幸こばやし21（第三次）」では市民の健康実態とともに県や国との比較も掲載しています。特にメタボリックシンドロームは、心疾患や脳卒中などのリスクを高めます。現状を知り、みんなで改善していきましょう。



1 健康寿命（令和2年）

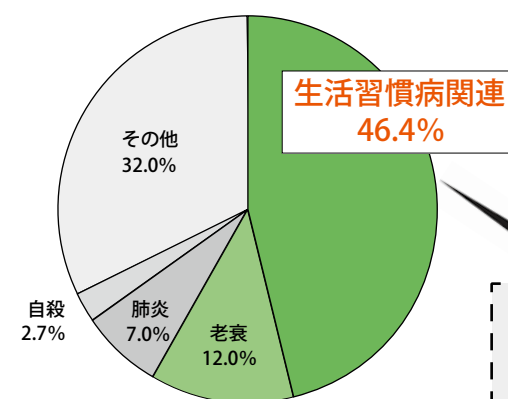


平均寿命と健康寿命の差
男性：1.25年
女性：2.74年

健康寿命

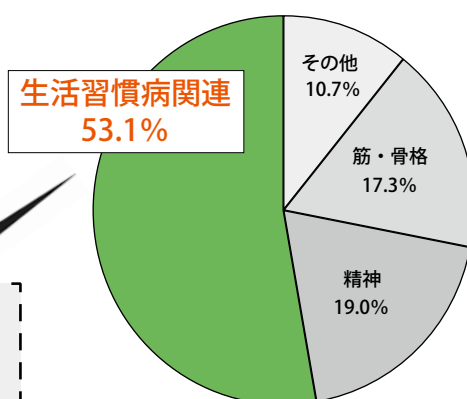
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。本計画では、介護保険の要介護2以上に該当していない期間を健康な期間（健康寿命）として、宮崎県健康づくり推進センターが算定したものを使っています。

2 死因別死亡数の割合（令和5年）

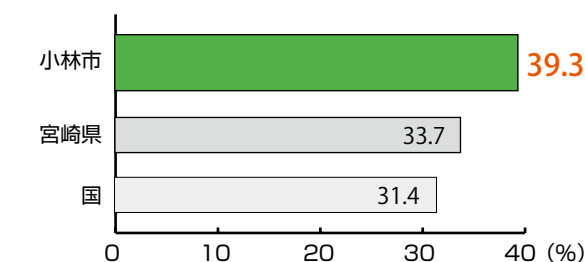


死亡数と医療費の約半分を生活習慣病関連（がん、心疾患、脳血管疾患、腎不全、糖尿病、高血圧症）が占めている

3 国民健康保険医療費の内訳（令和5年）



4 メタボリックシンドローム予備群・該当者の割合（令和5年）



県全体や国全体と比べて、メタボリックシンドローム予備群や該当者である人の割合が高い

メタボリックシンドローム

内臓肥満に、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。

一人ひとりがいつまでも「健幸」で輝けるまちこばやし

健幸



こばやし21（第3次）

市は、現在「一人ひとりがいつまでも健幸で輝けるまちこばやし」を推進するために取り組んでいます。その実現に向けて、今回「健幸こばやし21（第三次）」を策定しました。これは、市民の「健康」と「幸せ」を応援するための計画です。そこで今号では、市民の健康実態を踏まえ健康寿命の延伸や健康格差の縮小を目指し、私たちが健幸であるために、できることを紹介します。「一人ひとりがいつまでも健幸で輝けるまちこばやし」を目指して取り組んでいきましょう。

●問＝健康推進課 TEL23-0323

▼計画の内容はこちらから



市の取り組み

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

市では、ライフコースアプローチ（胎児から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり）の考え方にに基づき、年齢の変化に合わせて心身の健康づくりに取り組みます。

こども

- ・適正体重の維持に向けた取り組みの推進
- ・1日3食、バランスのよい食習慣に向けた取り組みの推進
- ・運動習慣の定着に向けた取り組みの推進

高齢者

- ・低栄養を予防するバランスのよい食事の普及啓発
- ・移動機能低下や衰えの予防に関する普及啓発
- ・社会参加や生きがいの促進
- ・介護予防や認知症予防の推進

女性

- ・適正体重の維持に向けた取り組みの推進
- ・骨粗しょう症対策の推進
- ・妊婦の飲酒・喫煙対策の推進

青年期・壮年期

- ・健康管理体制の構築
- ・健康的な生活習慣の確立、健康に関する自己管理能力の向上の促進
- ・ワーク・ライフ・バランスの推進
- ・子育て環境の整備

02 飲酒

アルコールのリスクを知った上でお酒と上手に付き合っていきましょう。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは

●純アルコールの1日あたりの摂取量

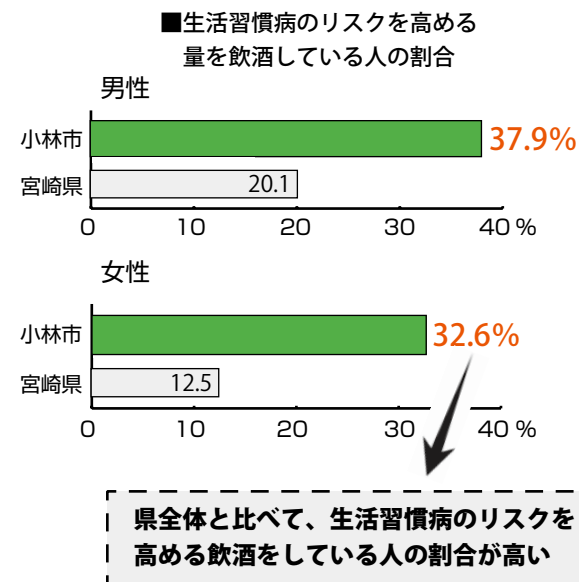
・男性 40g 以上 ・女性 20g 以上

●純アルコールの量 20 g の目安



●飲酒量を減らすと発症リスクが下るとされる主な疾病

・脳卒中 ・大腸がん ・胃がん ・高血圧
・肝がん ・前立腺がん ・乳がん



03 休養・睡眠

早寝早起きに努め、規則正しい生活を送ることが大切。朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴び、気持ちよく1日をスタートさせましょう。



理想とされる睡眠時間

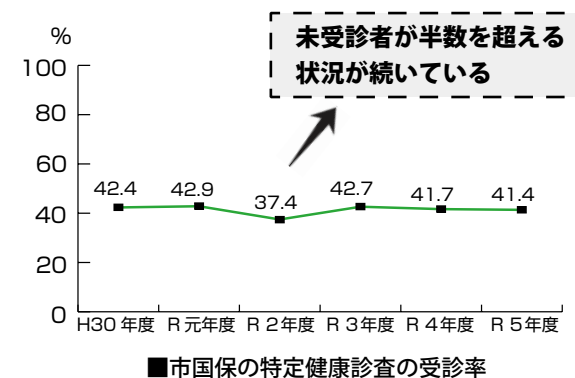


よい睡眠を取るための工夫

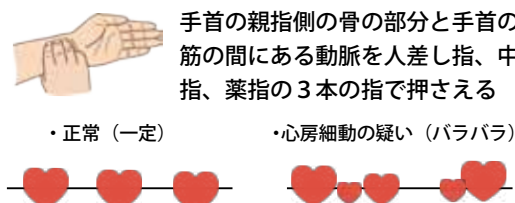
- 寝る前にいったん体温を上げる・・・床に就く2～3時間前に38℃程度のお風呂に入り、リラックスしよう
- 夜間は体を興奮モードにしない・・・寝る直前にスマホやパソコンの画面を見ないようにしよう
- 照明は落とし、夜更かししない・・・メラトニンと成長ホルモンの分泌を妨げないようにしよう

04 がん・循環器病・糖尿病

病気の早期発見のため、日頃から体重測定、家庭血圧測定、自己検脈等で自分のからだに関心を持ち、定期的に特定健診、がん検診を受けましょう。



自己検脈で不整脈チェック



健康への1歩

みんなで取り組む

健康づくり

の一部を紹介！

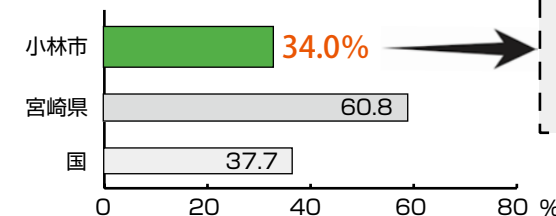
01 栄養・食生活



Point バランスのよい食事

健康な食生活のために、栄養バランスの取れた食事を心がけることが大切です。1日3回の食事のうち2回以上を目標に、主食・主菜・副菜をそろえましょう。

■主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合



県全体や国全体と比べて、バランスのよい食事を摂っている人の割合が低い

肥満度をチェックしてみよう！

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

- ・やせ：18.5 未満
- ・正常域：18.5 ～ 25.0 未満
- ・肥満：25.0 以上



Point 1日 350 g 以上の野菜の摂取

※1日6皿（毎食2皿）が目安



野菜摂取により期待される効果

- ・よく噛む ⇒ 食べすぎ・肥満の予防
- ・抗酸化作用、免疫力向上 ⇒ 動脈硬化・がんの予防
- ・整腸作用 ⇒ 便秘の予防・改善
- ・糖の吸収を遅らせる ⇒ 食後高血糖の予防
- ・余分な塩分の排出 ⇒ 血圧上昇の抑制



Point 食後高血糖を予防するために

副菜（食物繊維）→主菜（タンパク質）→主食（炭水化物）の順に食べることで血糖値の上昇が緩やかになります。また、欠食は食後高血糖の元になります。

- 食事時間……………1口30回以上よく噛んで20分以上時間をかけて食べる
- 食事の量……………腹8分目にしましょう
- 食事の回数……………1日3食が基本

概要版を作成しました

「健幸こばやし21（第三次）」の概要版を作成し、市民の健康現状と取り組みのポイントなどをまとめました。これからの皆さんの健康づくりにお役立てください！



▼健康講座の様子



▼詳細と予約はこちら



健康推進課では、こころと体の健康づくりについて、出前健康講座を行っています。ぜひご利用ください。

出前健康講座

健康寿命を延ばすためには生活習慣病の予防が大切です。まずは、健診を受けてください。健診は体からのメッセージをたくさん知ることができます。いち早く気づくためにも、40歳以上の人は、年に1度特定健診をぜひ受けてほしいと思います。

みなさんは、日頃から健康を意識した生活ができていますか。常に健康を意識することはなかなか難しいことですが、健康は「持続性」が大切で、大きなことからではなく、日々の生活の積み重ねが大切です。

interview

健康推進課 主幹 かわはら まさこ 川原 真砂子



健幸ポイントをためて豪華景品をゲットできる！

ウォーキングポイント

歩いた歩数に応じて毎日ポイントが付きます。
昨年に比べ、6,000 歩以上歩いた時の獲得ポイントが増えています。
いっぱい歩いてポイントを貯めましょう！

獲得ポイント		
1 日	2,000 歩～ 2,999 歩	4 ポイント
1 日	3,000 歩～ 3,999 歩	6 ポイント
1 日	4,000 歩～ 4,999 歩	8 ポイント
1 日	5,000 歩～ 5,999 歩	10 ポイント
1 日	6,000 歩～ 6,999 歩	14 ポイント
1 日	7,000 歩～ 7,999 歩	16 ポイント
1 日	8,000 歩～	18 ポイント

健診ポイント

各種健（検）診を受けることでポイントを獲得できます。

獲得ポイント
50～300 ポイント

図書館ポイント

市立図書館で本を借りることでポイントを獲得できます。

獲得ポイント
20 ポイント／月 1 回

ポイントを豪華景品に交換！

ポイント獲得方法は歩くことだけではありません。「イベント参加ポイント」や「友だち紹介ポイント」、月に 1 度、市内の計測ステーションで体重などを測定するだけで獲得できる「計測ポイント」など、さまざまな方法でポイントを獲得できます。

交換できる景品は 4 種類！

獲得ポイントに応じて自分で選んだ景品と交換できます。
ポイントの確定は令和 8 年 2 月中旬ごろを予定。
※ポイントの景品交換は有料プラン（1,000 円）参加者のみ



QUO カード

コンビニなど、全国の身近なお店で利用できる商品券です
■ 500 ポイント単位で交換



宮崎牛消費券

県内の指定店で宮崎牛の購入や食事ができる商品券です
■ 1,000 ポイント単位で交換



小中学校 PTA への寄付

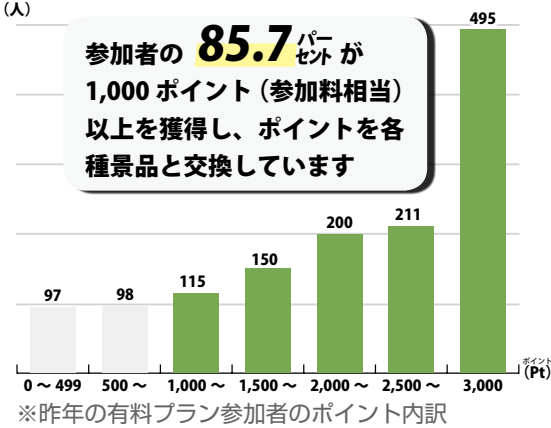
希望する小中学校 PTA に寄付できます※ 1 校のみ
■ 500 ポイント単位で交換



カラダノミライ 疾病予測 1 回分

健診結果を入力し、疾患発生確率を AI で予測するアプリです
■ 3,000 ポイントで交換

高い景品交換率！



年々増える参加者！



ポイント付与期間が
スタートします！

ポイントが付く期間
8/1 ▶ **1/31**
令和 8 年

● 問＝企画政策課 Tel 23-0456

毎日の歩数が景品に
こばやし健幸ポイント
市民一人ひとりが健康で幸せを感じ、いきいきと暮らせる「健幸」な状態になることを目指す小林市で、今年度も 7 月から「こばやし健幸ポイント」がスタートしました。これは、市内で生活する多くの人たちが運動習慣を身に付け、自身の健康づくりに関心を持つきっかけづくりとして、市が令和 2 年度から実施しているものです。

選べる参加プランは 3 種類！	歩数計 (有料プラン)	スマニトフォン (有料プラン)	スマニトフォン (無料プラン)
参加料	1,000 円	1,000 円	0 円
アプリ抽選会	×	○	×
お楽しみ抽選会	○	○	○

3 千円分の宮崎牛消費券や Q U O カードなど、自分の好みの景品と交換できるお得な事業です。好きなときに、好きな場所で、好きな方と自由に楽しんでみませんか。

歩いて歩くする
こばやし健幸ポイント



一緒に歩いてみませんか

皆さんが行っている健康づくりは何か、私にはできる限りよく寝て、よく食べ、そして運動を心がけています。

運動は、スマートフォンに健幸ポイントのアプリを入れ、朝昼晩と分けて毎日1万歩を目標に歩いており、歩数を稼ぐために犬の散歩や田んぼの草取りの時にも持ち歩いています。

私自身、健幸ポイントで歩くようになり、身体が軽くなったりと、本当に効果を実感しています。

昨年実施した、「健幸ポイントが医療費等に与える効果検証」では、国の推奨歩数を達成していると、ストレスを感じにくくなったり、医療費抑制の傾向があることが確認できました。

8月から健幸ポイントの付与期間が始まります。熱中症や歩き過ぎにはくれぐれも気をつけながら、自分に合ったペースで一緒に活動しましょう。



市長に挑戦！ ウォーキング対決

11月の市長の歩数ランキングより上位の参加者から、抽選で20人に3,000円相当の地元特産品をプレゼントします。

※昨年11月の市長の平均歩数は8,672歩

挑戦者求む！

抽選会もたくさん開催！

総額 **15** 万円相当！

お楽しみ抽選会

対象月の1日あたりの平均歩数を達成した全ての参加者を対象に、抽選で素敵な景品をプレゼント。

景品 3,000円相当の地元特産品

対象月	平均歩数	当選人数
7月	5,000歩以上	5人
8月	6,000歩以上	5人
9月	6,000歩以上	5人
10月	7,000歩以上	10人
11月	7,000歩以上	10人
12月	8,000歩以上	15人

スマホ有料参加者限定！ アプリ限定抽選会

10月、12月、1月の期間中、指定されたスポットで二次元コードを読み込むと抽選で素敵な景品をプレゼント。

景品 デジタルクオカード
500円分／各回20人

2月のイベント 参加者限定抽選会

2月のウォーキングイベントに参加した人を対象に抽選イベントを開催し、素敵な景品をプレゼント。

景品 15人に
2,000円相当の景品

申込方法

詳細はコチラ▶



対象者 市内在住・在勤で18歳以上の人 (令和8年3月31日時点)

01 プランを選ぶ

有料プラン(参加料1,000円)

貯めたポイントに応じて最大3,000円分の景品との交換や歩数ランキング、お楽しみ抽選会などに参加できるプラン。

無料プラン

景品交換ができないプラン。歩数ランキングやお楽しみ抽選会などには参加可能。

02 申し込む

インターネット

パソコンかスマートフォンで専用申込フォームから申し込み。

窓口・郵送

市役所などにある申込書を窓口提出するか郵送。

03 参加料を支払う(有料プランのみ)

参加決定通知書と一緒に郵送される「納入通知書」により、指定の金融機関で支払う。

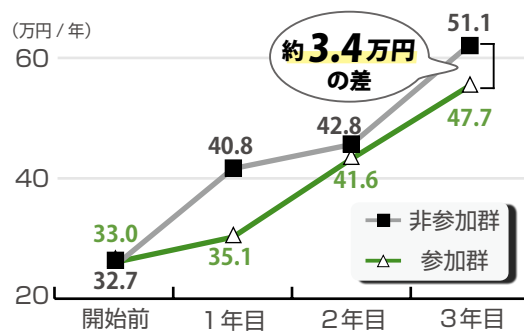
健幸ポイント開始！

【ポイント付与期間】
8月1日～令和8年1月31日

健康な体づくりで医療費も「おトク」
歩くことは、誰でも手軽に始められる有酸素運動で、筋肉や関節に大きな負担がかからない運動です。1日平均8千歩、そのうち早歩き程度の活動を20分以上行うことで、生活習慣病などの予防につながると言われています。
歩くことの健康面でのメリットは、健幸ポイント参加者のアンケートでも数値として表れています。
通常、医療費や介護給付費は年齢とともに増加傾向にあります。参加者は上昇が緩やかになる傾向があることが分かりました。
ポイントの景品交換で得な上に医療費でもお得になる「健幸ポイント」を始めてみませんか。

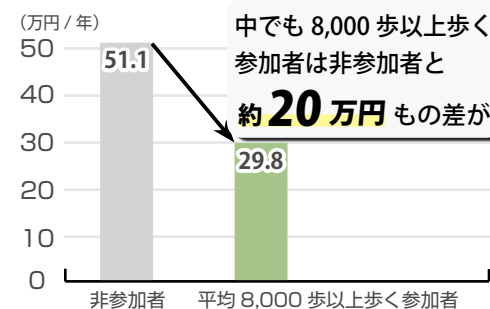
1人当たり年間総医療費の推移

非参加者と比べ、参加者は3年間の医療費の上昇が緩やかになる傾向がありました。



参加者の歩数と年間総医療費の関係

参加者の中でも1日平均8,000歩以上歩く人は、医療費を大きく抑えられる傾向があるようです。



国の推奨歩数は65歳未満が8,000歩以上、65歳以上が6,000歩です。

※上記グラフの調査対象はどちらも令和2・3年度開始者

昨年度参加者の声

「スマホを持ち歩くだけ」オトクな事業です

健幸ポイントは健康意識の向上につながる事業です。毎日の歩数カウントは運動量の指標として活用しており、夕方に1日の歩数を確認し、仕事でどれだけ動いたか、あるいは動かなかったかを把握できるため、運動量を意識するきっかけになっています。

最初は「面白そうだな」「スマホで歩数もカウントされるし」という興味と、「1,000円の支払いで3,000円までの景品がもらえる」というお得感から申し込みを決めました。実際に始めると、スマホを身に付けながら仕事をしているので、気が付けば目標の歩数を超えていることが多く、毎年上限の3,000ポイントに到達しています。ポイントは三松小PTAに寄付しましたが、他の方々からもたくさんの寄付が集まりました。

子どもたちのためになる事業に役立てることができて非常にありがたいです。



三松小学校PTA会長
しみず ともひろ
清水 智洋 さん

交流を深めながら健康的な毎日を過ごしたい

健幸ポイントの一番の楽しみは人との交流です。友人同士で「今日歩いた?」「何ポイント貯まった?」といった声かけが生まれ、一緒にウォーキングする時間を作ることもあります。普段は家の周りを歩くことが多いですが、ウォーキングイベントなどがある時は参加しています。普段は歩かない場所を歩き「紅葉の景色を楽しんだり」「車では気づかない道端の花を発見したり」とマイペースに満喫しています。

定期的な体重などの測定で「体重が増えた」「今日は歩数が少ない」など、健康への意識も高まります。ポイントがもらえると思うと、以前は車で行っていた近くのお店などに歩いていくようになりました。外に出るきっかけにもなるので非常におすすめです。

さしかた 坂下 シヅ子 さん (写真㉔)
うちや かずよ 内屋 和代 さん (写真㉕)
いおすき 指宿 ヤエ子 さん (写真㉖)



スペシャルPR大使蛙亭・イワクラさんの凱旋ライブを開催 会場外ではイワクラさん考案の「コイ（鯉）カツカレー」も販売し大盛況



コイカツカレーの販売で店頭に立ったイワクラさんは「県内外から来た人たちに美味しく食べてもらえてうれしい。小林にはおいしいものがたくさんあるので、まだまだ広げていきたい」と市のPRに意気込みました

6月1日、小林市出身のお笑い芸人で、こばやしスペシャルPR大使を務める蛙亭・イワクラさんの凱旋ライブ『蛙亭のハッピーサマーライブ2025』が文化会館で開催されました。県内外から2000人以上が来場し、吉本興業所属の人気お笑い芸人9組の漫才やコントを楽しみました。

また、会場の外では市内の農畜産物などを販売

するマルシェも開催され、小林市産宮崎牛のサイコロステーキやみやざき地頭鶏の炭火焼きなどが販売されたほか、イワクラさんと都城市の人気カレー店のコラボメニューとして、市の名物である鯉を使った「コイカツカレー」も販売。舞台の間には店頭でイワクラさんも立ち、写真を撮るなどしてファンとの交流を楽しんでいました。

生きがい学級開級式・演芸大会を開催

5月23日、文化会館で生きがい学級合同開級式が行われました。高齢者が日々充実した生活を送るための生涯学習の場として、定期的に講座を開講している生きがい学級。開級式後に行われた演芸大会では、踊りや合唱などを披露し親睦を深めました。



市内教職員外国語指導の理解深める

5月29日、南小学校で市内小中学校外国語教育研修会が行われました。元関西外国語大学教授の中嶋洋一さんを講師に招き、市内小中学校外国語担当教職員らが受講。子どもが英語で会話したくなる指導や小中連携への在り方について理解を深めました。



豊かな自然を親子で守り伝える 永久津小中学生のホタル観賞教室

5月28日、永久井野川周辺で永久津小・中学校の家庭教育学級活動「親子で地元のホタル観賞教室」が開かれました。講師の県環境保全アドバイザーの西邦夫さんは国内に生息するホタルの種類や市内に生息するゲンジボタルの習性について解説。ホタルの生態を学んだ児童生徒と保護者ら約40人はホタルの淡い光に見入っていました。



吉藤美知花さん（永久津小4年）は「ホタルが幼虫のころから光ることは知らなかった。実際に見たホタルはとてもきれいで楽しかった」と話しました

親子が笑顔で大自然を満喫 すきむらんど滝まつり

5月25日、すきむらんどで大自然を満喫できる「2025 すきむらんど滝まつり」が開催されました。すきスイーツフェアやミニ動物園、キッズエリアなどが催され、市内外からたくさんの親子が来場。メインイベントの魚のつかみどりでは、子どもたちが一生懸命に魚を捕まえる姿に歓声が上がると大いに会場がにぎわいました。



魚のつかみどりに参加した三輪佑真さん（小林小5年）は「初めて参加したが、楽しかった！また来年リベンジしたい」と笑顔で話していました

ICTの活用やDX化を推進 西部電気工業(株)と連携協定を締結

5月26日、西部電気工業株式会社（坂口隆富美代表取締役社長）と情報化に関する連携協定を締結しました。ICT（情報通信技術）の活用に関する検討や行政サービスのDX化について相互に連携し、地域社会の活性化や住民サービスの向上に取り組むことを目的としたもので、中でも観光分野のICT活用に取り組む予定です。



坂口代表は「現在、市が抱えているさまざまな課題の解決のためにも、共に地域の発展に向けて取り組みを進めていきたい」と話していました

地域を担う人材育成を目指す 市教育委員会と南九州大学が連携

5月23日、市教育委員会は南九州大学（中瀬昌之学長）と地域社会に貢献できる人材の育成を目的に包括連携協定を締結しました。協定では市内小中学校などの授業への支援、教員を志望する学生のインターンシップやボランティア活動の受け入れなどを想定。今後、持続可能な小林市の担い手づくりに向けた取り組みを進めていきます。



中瀬学長は「相互に実りのある連携活動にして、多様で優れた人材の育成のため大学としても連携しながら目指していきたい」と話していました

子どもの自立心を育てる！ ガールスカウトが体験会を開催

5月24日、中央公民館でガールスカウト宮崎県第14団主催の「ガールスカウトオープンスカウティング」が開催されました。普段は野外活動やボランティア活動を月に1～2回程度行うガールスカウト生。当日は体験入部生6人、ガールスカウト生15人が参加し、テント立てや小物作りにみんなで協力して取り組んでいました。



体験入部の今東優さん（南小2年）は「みんなで協力してテントを立てられてうれしかった。他の子とも仲良くなりたい」と話していました



募集

令和7年度 自衛官等募集

【一般曹候補生】

◆対象

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

7月1日～9月2日

◆1次試験（WEB）

9月17日（水曜）

20日（土曜）のうち1日

合格発表 10月2日（木曜）

2次試験（うち1日）

都城 10月13日（月曜）

15日（水曜）

新田原 10月19日（日曜）

21日（火曜）

合格発表 12月4日（木曜）

場所 受付時に通知

【自衛官候補生】

◆対象

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（年間を通じて）

7月1日～9月4日

◆試験日

WEB試験

9月17日（水曜）

20日（土曜）のうち1日

口述試験等（うち1日）

都城 9月28日（日曜）

30日（火曜）

新田原 10月5日（日曜）

7日（火曜）

場所 受付時に通知

【航空学生】

◆対象

海上要員

18歳以上23歳未満の人

※高卒者か高専3年次修了者

（どちらも見込含む）

航空要員

18歳以上24歳未満の人

※高卒者か高専3年次修了者

（どちらも見込含む）

受付 7月1日（火曜）

8月29日（金曜）

試験日

筆記試験（一次）

9月20日（土曜）と9月27日（土曜）の指定する1日

筆記試験（二次）

10月16日（木曜）

23日（木曜）

筆記試験（三次）

海上 11月21日

航空 11月15日

12月18日の間

場所 受付時に通知

●申・問

・自衛隊宮崎地方協力本部小
林地城事務所
Tel 22・5254



講座・催し

パソコンノートテイ カー養成講座

手話以外に聴覚に障がいのある人に情報を伝える手段があることを知っていますか。パソコンノートテイカー（要約筆記）は映画字幕のように、パソコンを使いコミュニケーションをとります。

◆開催期間

7月27日～令和8年3月

毎月第1、第3木曜

19時～21時

毎月第3日曜

10時～15時

※木曜、日曜のみの参加もできます

開講日 7月27日（日曜）

10時開会

会場 社会福祉センター

受講資格

市内在住・勤務の高校生以上で、パソコンのタイピング



行政相談委員の山下康代さんが表彰

5月27日、行政相談委員の山下康代さんが宮崎行政監視行政相談センター所長感謝状を授与されました。令和3年に市担当の行政相談委員に委嘱された山下さんは、住民から行政上の苦情や要望を聞き、解決のための助言などに取り組んでいます。

歯や口の健康への関心を高めてほしい

6月14日、中央公民館で第36回歯と健康みんなの集いが開かれました。小林えびの西諸歯科医師会などが歯や口の健康に対する関心を高めるきっかけづくりとして企画したもの。来場者はフッ化物塗布や歯みがき指導などを通して歯の健康について考えました。



大山さん親子（野尻）W受賞！ JA みやざき和牛枝肉共進会

6月3日、ミヤチク高崎工場で県内の和牛枝肉の品質を競う「第128回JA みやざき和牛枝肉共進会」が行われました。県内から104頭が出品された共進会。大山和夫、剛さん親子が出品した雌牛が宮崎牛らしさを評価され、最も品質が優れているグラントチャンピオン賞と脂の品質を競う脂質賞を獲得し、大会初のダブル受賞に輝きました。



（写真右大山剛さん）枝肉競りでは、全体平均が3,171円に対し、大山さんが出品した牛は過去最高値の1キロ11,300円で落札されました

（株）クリーン・アクア・ビバレッジ 子育て支援のため100万円を寄付

6月13日、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。同社からの寄付は2015年から毎年続いており、今年で11回目。本坊会長（写真中央）は「地元にある企業として、市には昔からお世話になっている。これからも小林のおいしい水を全国に届けられるように頑張る」と話していました。



寄付金は使途を指定した指定寄付として寄付され、全額が小林市の未来を担う子どもたちのため、「子育て支援事業」の取り組みに充てられます

ができる人

◆受講料 無料

◆申・問・福祉課
Tel 23・0111

「はかり」の定期 検査（小林地区）

取引や証明に使うはかりは2年に1回の検査が義務付けられています。所有している人は必ず受検してください。※計量士による検査を受検する場合を除かれます

◆日時 7月28日（月曜）

7月29日（火曜）

10時～14時30分

◆場所 市民体育館玄関前

◆対象（小林地区のみ）

取引や証明などに使用する

はかりを持っている人

◆持参するもの

・対象となるはかり

・検査手数料

▼検査手数料などの詳細はこちら



◆問・県計量検定所

Tel 0985・58・2929

・商工観光課

Tel 23・1174

児童用プールを開設 します

◆対象

3歳以上小学6年生以下
※未就学児は保護者の同伴をお願いします

◆開設場所

・緑ヶ丘児童用プール

・細野児童用プール

・新竹児童用プール

◆開設期間

7月19日～8月24日

◆開設時間

午前 10時～12時

午後 13時～16時

◆定休日

毎週金曜日と8月13日（水曜）～8月15日（金曜）

◆その他

利用する時は、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持参してください。
悪天候の場合、安全上臨時閉鎖する場合があります。

◆問・こども課

Tel 23・1278



保健・福祉

後期高齢者医療資格
確認書を郵送します

現在使用中の後期高齢者医療の保険証や資格確認書は、7月31日までが有効期限のため、全ての被保険者に「資格確認書」を7月中旬に郵送します。今後は「マイナ保険証」や「資格確認書」が保険証の代わりになります。

◆対象

後期高齢者医療被保険者証か後期高齢者医療資格確認書を持つてる人

◆有効期間

8月1日
～令和8年7月31日

◆注意事項

・有効期限を過ぎても届かない場合は問い合わせください

●問・ほけん課

Tel 23・0116

後期高齢者医療減額・
限度額認定証について

医療費の窓口負担減額や入院時の食事代の減額などを使う、減額・限度額認定証が8

月1日以降は資格確認書と一体化します。これまで認定証を持っていた人で、令和7年度も引き続き住民税非課税世帯の人は、7月中旬に発送する資格確認書に限度額区分を併記したものが発送されます。また、新規で認定が必要なのは、窓口での手続きが必要です。

◆対象

後期高齢者医療被保険者で住民税非課税世帯の人

◆申請期間

随時

◆申請に必要なもの

・資格確認書、マイナンバーカードなどのマイナンバーがわかるもの
・手続きをする人の本人確認書類（顔写真が付いた公的書類は1点、顔写真が付いていないものは2点）
※マイナ保険証を持っている人は手続き不要です

●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

案内

下水道排水設備工事
責任技術者共通試験

下水道排水設備の工事は、市に登録された責任技術者のいる指定工事店で行う必要があります。この機会に受験してみませんか。

◆日時

11月16日（日曜）
14時～16時

（受付13時～13時40分）

◆場所

J A・A Z M別館
301研修室・302研修室

◆受験料

6千円

◆受付期間

7月16日～31日
8時30分～17時15分

※土曜・日曜・祝日を除く

●申・問・上下水道課

Tel 23・0312

中学生限定!!
看護体験参加者募集

看護学生と一緒に楽しみながら看護体験を行います。この機会に参加しませんか。

◆日時

7月27日（日曜）
10時～12時

◆対象

中学生

◆定員

15人

◆持ってくる物

筆記用具、上履き、飲み物



▼予約はこちら

●申・問・小林看護医療専門学校
Tel 27・3010

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8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

50歳を越えたら带状疱疹に注意!

●問＝健康推進課 Tel 23-0323

带状疱疹は、水痘（水ぼうそう）・带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水痘・带状疱疹ウイルスが、加齢・疲労・ストレスなどで免疫力が低下した際に再び活性化して発症します。

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

頭・顔・体の片側の神経に沿った部分に、ピリピリ、チクチクとした痛みが起こります。その後、痛みが出た部分に赤い発疹（水疱）が現れます。痛みや発疹の症状は3～4週間ほど続きますが、高齢者になると痛みや発疹が強く、長引く場合があります。

◆治療・予防

治療の中心は、抗ウイルス薬の投与になります。症状が出てから、早めの治療が効果的と言われています。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、日頃の体調管理が重要です。バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動など、健康な生活を心がけましょう。

令和7年4月1日から带状疱疹ワクチンの定期予防接種を開始しています。令和7年度の対象者には、4月中に個別通知しています。



▼詳細はこちら

後期高齢者（75歳以上）に対する
訪問事業が始まりました

●問＝長寿介護課 Tel 23-1140

心身が虚弱な状態（フレイル）になることを予防するために、後期高齢者（75歳以上）の自宅に訪問し、健康状態に関わる聞き取りや情報提供を行います。

※すべての人を対象としたものではありません

◆訪問する職員

地域包括支援センターまたは在宅介護支援センター職員

※身分証を携帯しています

※通帳の提示や経済情報に関する聞き取りは行いません

社会を明るくする運動強調月間
・再犯防止啓発月間

7月は社会を明るくする運動強調月間・再犯防止啓発月間です。「犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」として皆様のご協力をお願いします。

●問＝福祉課 Tel 23・0111

西諸広域行政事務組合職員採用試験の案内

いずれの区分も学歴、性別は問いませんが、身体条件・住所条件があります。※採用予定人数は若干名

◆消防吏員 A（大学卒業程度）

▼要件 平成12年4月2日～平成16年4月1日までに生まれた人

◆消防吏員 B（高校卒業程度）

▼要件 平成16年4月2日～平成20年4月1日までに生まれた人

◆受付期間 7月28日～8月15日 8時15分～17時 ※土日祝を除く

◆第1次試験 教養試験、適性検査

▼日時 9月21日（日曜） 9時～12時30分

▼場所 西諸広域行政事務組合（3階）

◆第2次試験 作文試験、個別面接試験、体力試験

▼日程 10月中旬（予定）

◆申込方法 窓口か郵送

※郵送は「簡易書留」で8月15日（金曜）までの消印があるものに限る



▼詳細はこちら



●問＝西諸広域行政事務組合事務局 Tel 22・5526

◆その他
レシートや写真提出などがあります。

●問
農業振興課
Tel 23・0300

◆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



▼詳細はこちら

加野景子ヴァイオリンリサイタル開催

「愛の喜び」「愛の悲しみ」など有名なクライスラーの作品を、話を交えながら演奏するトーク・コンサートです。

◆日時 7月25日（金曜）18時開場/18時30分開演

◆場所 小林市文化会館

◆チケット 全席自由 2,500円

●問＝Tel 080・3184・7317（坂下）
Tel 090・8227・3602（針貝）



みんなで参議院議員選挙に参加しよう!

参議院議員通常選挙が7月に予定されています。18歳以上の人は自分の意見を政治に反映させるためにも投票しましょう。

詳しくは、後日送付する投票所入場券、市ホームページなどでお知らせします。

●問＝市選挙管理委員会 Tel 23-1143



国際交流員 レポートのヨラム Vol.3

「パンにまつわる魔法」

●問＝地方創生課 Tel.23-1148

ドイツ人はパンが大好きです。どれくらい好きかというと、日常会話に出てくるほどです。ドイツ語で、晩ご飯「Abend (夜)」と「Brot (パン)」を合わせた「Abendbrot」という複合語で表します。

ドイツパンは3,000以上の種類があり、ビールと同じくドイツの食文化と深く結びついている食べ物。8カ月間ほど小林に住んでいるドイツ人の私は、そろそろ限界に達しました。(言うまでもありませんが「食パン」はここで言うパンではありません) 幸いなことに、前任者のトニーさんからすごく美味しい手作りパンを貰ったこともありましたが、やはり自分で作ってみたいと思うようになりました！

パン作りは生地を作って焼くだけだと思う人も多いかもしれませんが、しかし調べたところ、ドイツパンを作るには技術があることが分かりました。注意が多いですし、焦ったら失敗するに決まっています。生地材料やこね方、粘稠度、発酵のための休ませる時間、全て大切です。加えてサワードウスター



ター(小麦粉と水を使い作るドライイーストの代わり)を作ること。何日間もかかります。暖かすぎたり、寒すぎたりすると、たぶんパンの生地作りは失敗するでしょう。休ませすぎた？残念ですが、最初からやり直しましょう。タイミングが大事です。でも他の技術と同じように継続は力なり。そして、ついに焼き上がりました。出来上がったパンの匂い、かたち、カリッとしたクラストに対して、もっちりした中…ドイツの味、いや、地元の味かなと思ひながら、ゆっくり食べました。

食べ物は栄養のためのものだけではなく、どこかの思い出や自分自身の文化と繋がっているものではないかと思ひます。皆さんにとって、こうした「食べ物」とは何でしょうか？

日本のひなた宮崎国スポ・障スポ 小林市の話題 Vol.3

国スポ開催まで **817** 日 障スポ開催まで **844** 日 (7月1日時点)



国スポ・障スポ情報
発信中！
●問＝国スポ・障スポ推進室
Tel.27-3325

日本のひなた宮崎国スポ・障スポ×健幸のまちこばやし 大会 PR ポスターの原画デザインを募集します！

最優秀作品はリハーサル大会・本大会ポスターに採用し市内各所に掲示します。

【子ども部】

- 対象 小学生から中学生
- 最優秀作品 (1点)
リハーサル大会ポスターに採用され
図書カード1万円分と副賞を贈呈

【一般部】

- 対象 応募資格を満たす全ての人
- 最優秀作品 (1点)
本大会ポスターに採用され
賞金5万円と副賞を贈呈

■応募資格

市内在住・在学・在勤の人やその経験者
※個人・団体、プロ・アマを問いません

■作品規格

- ・使用する画材・表現方法は子どもの部は
絵画のみ、一般の部は自由(デジタル可)
※市実行委員会が後から大会情報を記載で
きるデザインにしてください
- ・サイズはB3判(364⁵/₁₆×515mm)縦型

■応募方法

・申込書と応募作品を郵送か窓口提出

■応募先

〒886-0004

小林市細野 38 番地 1 小林中央公民館 2 階
日本のひなた宮崎国スポ・障スポ
小林市実行委員会事務局 宛

※応募者全員に参加賞があります

詳細はこちら



第12回戦没者特別弔慰金

国から戦没者などの遺族に支給される特別弔慰金の各地区の集中受付を開始します。該当者は窓口で手続きください。

◆対象者 (順番による先順位1人に支給)

- ①弔慰金の受給権者、②戦没者などの子
- ③戦没者と生計関係を有していた父母、孫、祖父母、兄弟姉妹(遺族以外と婚姻して姓が変わった人や、遺族以外の養子になった人を除く)
- ④前記③以外の、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹
- ⑤前記①～④以外の遺族で戦没者の死亡当時まで引き続き1年以上生計関係があった三親等以内の親族

◆支給内容 額面27万5千円、5年償還の記名国債

◆請求期限 令和10年3月31日

◆請求手続き地区別スケジュール

- ・須木(須木庁舎) 7月10日(木曜)～11日(金曜)
- ・野尻(野尻庁舎) 7月15日(火曜)～18日(金曜)
- ・東方、水流迫、堤 7月23日(水曜)～25日(金曜)
- ・南西方、北西方 7月28日(月曜)～30日(水曜)
- ・細野 7月31日(木曜)～8月1日(金曜)、8月4日(月曜)
- ・真方、本町、駅南 8月5日(火曜)～8月6日(水曜)、8月8日(金曜)

◆受付時間 9時～16時(すべての窓口)

◆請求に必要なもの

- ・本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)
- ・請求者の戸籍抄本
- 申・問＝・福祉課 Tel.23-0111・須木庁舎住民生活課
Tel.48-3132・野尻庁舎住民生活課 Tel.44-1100

サマージャンボ宝くじ

この宝くじの収益金は、県内自治体の明るいまちづくりに活用されます。

- ◆販売価格 300円/枚
- ◆発売期間 7月11日～8月11日
- ◆その他 市役所での販売はありません

サマージャンボ宝くじ

今年は1等・前後賞合わせて7億円

- ◆1等 5億円×23本
- ◆前後賞各 1億円×46本

※当せん本数は発売総額690億円・23ユニットの場合

サマージャンボミニ

1等・前後賞合わせて5,000万円

- ◆1等 3千万円×70本
- ◆前後賞各 1千万円×140本

※当せん本数は発売総額210億円・7ユニットの場合

●問＝財政課 Tel.23-1114



第62回福祉しよっぷ Emi-Asu

障がいについて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24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、パン、ドレッシング、加工食品、季節の野菜・果物、手工芸品、木工品など
- 問＝福祉課 Tel.23-0111



小林市 S N S で キャンペーン 開催

あなたはどっち派？

小林市の豊かな食の魅力を P R 市 S N S で キャンペーン 開催

地方創生課では、小林市の豊かな食の魅力を P R するため、市公式 S N S (インスタグラム、X) を使った「あなたはどっち派？」キャンペーンを開催しています。期間毎にテーマが変わる投票キャンペーンで、参加者は S N S をフォローしコメントすることで、抽選でプレゼントが当たる仕組み。1回目は、ふるさと納税の返礼品でも人気の「めろめろメロン」、「完熟マンゴー」で実施しました。年間を通して行いますので、ぜひご参加ください。



本キャンペーンは、SNSの情報拡散による認知度拡大に加えて、公式SNSの新規フォロワーの獲得、消費者のニーズ調査などにも活用します

対象の市公式SNSは、右のQRコードを読み込んでアクセスください。どちらからでも参加できます。



Instagram



X (旧ツイッター)

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！

南校区
まちづくり協議会

南小で小林中新体操部の出前授業を実施！



小林中新体操部員が小学生の足や腰を支え、倒立を補助しました

5月14日、小林中学校の新体操部を招いた出前授業を南小学校で開催しました。体操競技の楽しさを伝えることや児童の柔軟性の向上、ケガをしない身体づくりにつなげることを目的に企画したもので、授業には5・6年生約80人が参加。

この日は新体操部員11人が模範演技を披露した後に、開脚前転や倒立などを指導しました。難しい技でしたが、上手くとけると児童は大喜び。

今後も子どもたちの健康な身体づくりの一助となるような取り組みを継続していきます。

細野
まちづくり協議会



昨年の六月燈祭りの様子

参道を100個の灯籠で飾る「六月燈祭り」

夏の風物詩「六月燈祭り」を今年も7月12日に霧島岑神社で開催します。

地域の児童生徒や園児、地域住民などが描いた絵があらわれた100個の灯籠が参道を照らし、とても幻想的です。

祭り当日は、屋台や子どもが喜ぶ出店なども準備します。地域を問わず、多くの方のご来場をお待ちしています。

■日時 7月12日（土曜）
17時～20時

■場所 霧島岑神社

■灯籠設置期間
6月29日（日曜）
7月12日（土曜）
18時～21時ライトアップ

市民活動
支援センター

市民活動支援講座を開催します！



移動スーパーとくし丸



SHIMINKATUDO_KOBAYASHI

移動販売スーパーを通じて高齢者や地域の人たちの生活支援活動などに取り組む、株式会社とくし丸の住友達也さんを講師に迎えた講座を開催します。

これは、市民活動支援センターと宮崎こばやし熱中小学校の合同企画で、市民活動や地域づくりに関心のある人たちが実践的な知識やアイデアを学び、地域課題の解決に役立てる貴重な機会です。ぜひ参加してみてください。

■日時 7月19日（土曜）
13時（12時30分～受付）

■演題 移動スーパーとくし丸の社会的役割とその未来

■場所 市民活動支援センター

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とも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）

▼ウォーターライダー（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

◆個人種目（敬称略） ※6月8日開催分まで（1位～3位）

種目	部門	順位	氏名
陸上競技	男子 100 ㇼ A	1 位	前田 啓稀
	男子 1500 ㇼ D	2 位	内村 友一
	男子 1500 ㇼ H	1 位	堀之内 邦洋
	男子 1500 ㇼ J	1 位	下津佐 善文
	男子 1500 ㇼ L	2 位	齋藤 和洋
	男子 5000 ㇼ B	1 位	園田 亮介
	男子 5 ㇼ ロード H	1 位	堀之内 邦洋
	男子 5 ㇼ ロード J	2 位	下津佐 善文
	男子 5 ㇼ ロード L	1 位	齋藤 和洋
	男子 10 ㇼ ロード D	2 位	福留 裕
	女子 100 ㇼ A	2 位	鎌田 美環
	女子走り幅跳び A	1 位	鎌田 美環
柔道	男子 25 才未満	3 位	朝廣 太海
トランポリン バンピクラス （最優秀賞）	幼児	最優秀賞	大平 悠斗
	小学低学年	最優秀賞	川野 彰仁
	小学高学年	最優秀賞	瀧本 桃
トランポリン ジャンプ ミドル台	幼児	1 位	小野田 ゆい
	小学高学年	1 位	吉元 杏璃
	20 ～ 39 才	1 位	吉元 ひとみ 外園 未希
	40 代	1 位	尾辻 智子
	50 代	1 位	永田 秀彦
	60 代	1 位	柳橋 昌一

種目	部門	順位	氏名
トランポリン ジャンプ ユーロ台	小学低学年	1 位	大牟田 環奈
	小学高学年	1 位	今村 妃那
	高校生以上	1 位	宮毛 大志
ウェイト リフティング	男子 73 ㇼ 級	2 位	吉留 裕貴
	男子 81 ㇼ 級	1 位	藤田 将太
	男子 89 ㇼ 級	2 位	春山 清人
	男子 109 ㇼ 級	1 位	鎌田 哲朗
クレール射撃	—	3 位	山村 博嗣
ボウリング	一般	3 位	水野 将人
	シニア	1 位	水間 盛二
	レディース	2 位	水間 詩子
フラインディスク アキュラシー	5 ㇼ (80 代)	1 位	福留 新一
	7 ㇼ (80 代)	1 位	岩田 時夫
スポーツ ウエルネス 吹矢	男子 8 ㇼ	2 位	井上 裕二
	女子 8 ㇼ	1 位	井上 琴恵
	女子 10 ㇼ	3 位	原口 幸子

◆団体種目 ※6月8日開催分まで（1位のみ）

種目	団体（個人）名
ウェイトリフティング	小林市
ハンドボール(男子)	小林市 A
ハンドボール(女子)	小林市 A
ペタンク	小林市 D
卓球バレー	サンライズスポーツクラブ A

■スポーツ振興課 TEL 22 - 7911

～ 児童書 ～



『みっちりつぶつぶとうもろこし』
さく：いわさ ゆうこ
発行：童心社

～ 一般書 ～



『やなせたかし先生のしっぽ
やなせ夫妻のとおき話』
著者：越尾 正子
発行：小学館

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

夏休み期間中は、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、西日本読書感想文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、1週間までの貸し出しです

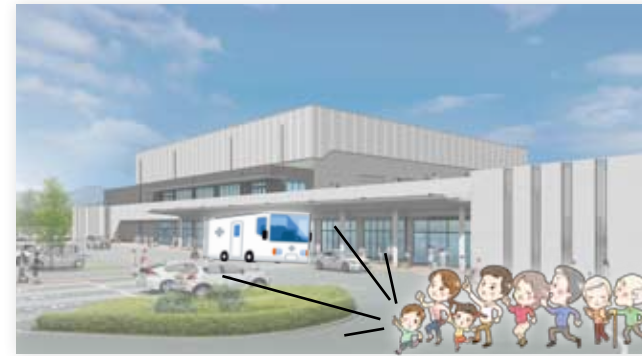
『ライオンのくんにネズミ』
さく：さかとく み雪
発行：中央公論新社



新たな健康づくり、子育て支援の拠点 快適な健診スペースを準備中

建設中の新体育館には、体育館機能のほか健康づくり機能や子育て支援機能などもある新保健センターが併設されます。

現在市内各地で集団健（検）診を実施していますが、来年からは、新保健センターも仲間入りします。検診車で入る大きなひさしのおかげで、雨の日も安心して受診できます。また広々としたエントランスや多目的室を利用した健診スペースで快適に健（検）診が受けられます。完成したら、ぜひご利用ください。



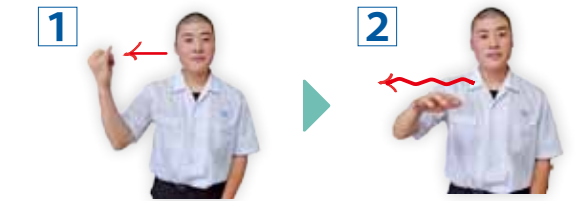
●問 = 健康推進課 TEL 23-0323

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？

海

モデル：小林中3年 本村大篤さん

- 1 立てた右小指を唇に当てて右へ少し動かす。
- 2 手のひらを下に、指を前に向けた右手を右方へ波立たせる。



花火

モデル：小林中3年 森岡 瑠菜さん

- 1 手の甲を膨らませた両手を付け合わせる。
- 2 上へ上げて左右に開く。



こはまち 便利

小林的観光の拠点「観光案内所」と 市内唯一の水族館「出の山淡水魚水族館」を紹介！

「出の山淡水魚水族館」
100種類、1500匹の淡水魚を間近で観察できる市内唯一の水族館です。7月6日には短冊

「観光案内所」
小林駅北側にある観光案内所では、レンタサイクルや手荷物預かりサービス、物産販売など観光客だけでなく、市民の皆さまも利用できるサービスを提供しています。さらに6月からは、全国各地で開催された、市ポップアップストアで大人気の「KOBAYASHI CITY」グッズも販売。小林の特産品と一緒にいかがですか。



観光案内所で販売している特産品

小林まちづくり(株)観光案内所
小林市細野 1829-16
KITTO 小林1階
TEL 22-8684

出の山淡水魚水族館

小林市南西方 1091
TEL 22-4326



づくりや星にまつわる七夕イベントを開催予定。さらに7月19日からは水族館をお得に楽しめる夏休み限定のセット券も準備しています。晴れた日はボートで出の山の自然を感じながら、ゆっくりとした時間も味わえるほか、ウォーターフイッシュ作りやドクターフィッシュなど子どもたちが楽しめる体験企画が盛りだくさん。夏の思い出づくりに、ぜひご来館ください。

これからはマダニが多くなる季節 マダニ対策を徹底しよう！

★マダニに咬まれないためのポイント★

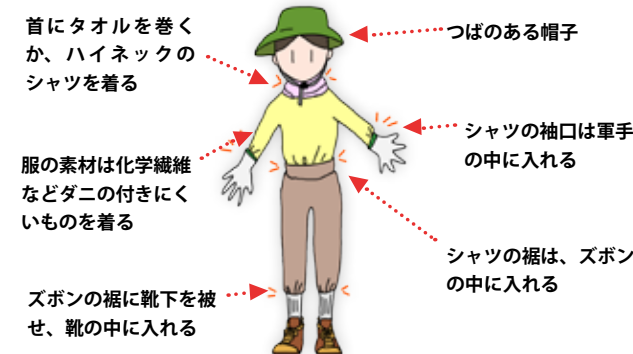
①肌の露出を少なくする

②明るい色の服を着る

服は、マダニを目視で確認しやすい明るい色がオススメです。

③虫除け剤を使用する

DEET（ディート）やイカリジンという成分を含む虫除け剤は、一定の効果があるとされています。



県内では、マダニを介して感染する重症熱性血小板減少症候群（SFTS）の報告が全国で最多になっています。この感染症は、マダニに咬まれないようにすることが最も重要な感染予防対策です。マダニは春から秋にかけて多く発生がみられることから野外活動や農作業、レジャーなどの際は十分注意しましょう。また、屋外活動後はシャワー浴や入浴をし、マダニに咬まれていないかを確認しましょう。

マダニに咬まれたら...

マダニに咬まれたら、できるだけ早く医療機関（皮膚科や外科など）を受診し、マダニの除去と適切な処置を受けましょう！無理に自分で引き抜こうとすると、炎症や感染症のリスクが高まります。



▼県ホームページ：「宮崎県：重症熱性血小板減少症候群（SFTS）に関するお知らせ」

●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	7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

7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 7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7月31日(木曜)です

固定資産税・都市計画税2期

これは何ごみ？答え

保冷剤は、
『燃やさないごみ』です。他
の燃やさないごみと一緒にかま
いません。

●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！



●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	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
8	5 火	人権・行政・なやみごと	須木総合ふるさとセンター
	7 木	人権・なやみごと	野尻町保健福祉センター

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 日 火 木 土	21時～4時 18時～4時	☎0570-783-556

その他の相談会や集い（参加希望者は事前に連絡ください）

小林保健所の相談会（場 小林保健所 問 23-3118）： 小林こすもす家族会
▼アルコール家族教室（アルコールで悩む本人・家族）： 精神疾患“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	7月	8月
水流迫、東方1・2	1	1
真方1・2・3	2	4
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	7	6
北西1・3、緑町	8	12
北西2、坂元	9	8
西町1・2・3 南島田	10	7
仲町、永田町、後川内	11	21
細野2・3、南真方	14	22
細野1、南真方西	15	26
南真方東 上町・上町西	25	27
上町中、上町東 上町北	29	28
西堤、南堤	30	29
北堤	31	29
野尻地区 (第3日曜)	20	17
須木地区 (第4日曜)	27	24

今月の これは何ごみ？



「保冷剤」
(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)	7月28日(月)	13:30 ～ 15:30	
キッズフロア	8月6日(水)	受付 9:30 ～ 11:00	
もぐもぐクッキング (要予約)	7月16日(水)	受付 13:45 ～ 14:00 開催 14:00 ～ 15:30	
赤ちゃん健康診査	7月17日(木)	※個別に案内しています	
1歳6か月児健康診査	8月7日(木)		
3歳児健康診査	7月10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	7月	8月
野尻町保健福祉センター	22日(火)、29日(火)	5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 10 木	まちの保健室	コープみやざき 小林店	13:30～15:30
7 15 火	まちかど健康相談	コープみやざき 小林店	13:30～15:30
7 24 木	まちの保健室	コープみやざき 小林店	13:30～15:30
8 6 水	まちかど健康相談	プラッセだいわ 小林店	13:30～15:30

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	13 日	野尻中央病院
		くすもと内科クリニック
	20 日	上田内科
		立山整形外科医院
	21 月	ひろた内科クリニック
	27 日	池井病院
8	3 日	西小林診療所
		沖内科・小児科医院

※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

画：友安よーいち

第129話「夏休み①」



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

朝焼けの雲海霧島を消しにけり
(小林合歓の会 内田トシ子)

バラ祭り笑顔の裏の苦労かな
(小林合歓の会 淵上律子)

鬼ごっこの父追う子らや昭和の日
(小林合歓の会 海蔵由喜子)

庭中に十葉咲かせて恋病(小林合歓の会 藤林伸岳)

母の通夜百合に抱かれる綿衣装
(からくに俳句会 中園直子)

一瞬に跳ねる閃き空手道(東脇哲郎)

あじさいの心浮き立つ翁の字(市来遊山)

手植え終え何処其処さのぼり今は昔(長友正臣)

梅雨時に昭和の半ば子供らも
学校も休みで田植を手伝う(武ナミ子)

SUKU SUKU

ふたつき も か ちゃん
二木 甘香 ちゃん
令和7年3月15日生



かわいいかわいい甘香ちゃん♡いつも
幸せをありがとう♡これからもすく
すく大きくなってね♡
保護者：二木翼・恵水理

すくすく募集中!

【申・問】
・企画政策課 Tel.23-0456



いまむら な の くん
今村 菜之 くん
令和6年8月13日生



家族みんなの宝物! 菜之がいるから頑
張れるよ! だいすきだよ♡
保護者：今村聖菜・真之祐

<編集後記>

8月からこばやし健幸ポイントのポイ
ント付与が始まります。毎日の歩数が
ポイントになり豪華景品と交換できる
お得な事業。申し込みも簡単なので、
この機会に参加しませんか。(榎田)

「健幸ポイント」を使ってたくさん歩
き、どんどん健幸になっていきましょ
う。ウォーキングコースがある永田平
公園で歩いた後は「心」のアジサイを
ぜひご覧ください。(井手平)



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



▲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、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。

@97.xvi さん



吉野北人

@fm_pg16 さん



ハッシンコバヤシ

@ipa_log さん



小林市総合運動公園 # ツツジ

人のうごき(小林市の人口)

人口	40,411 人	(- 61、- 871)
男	18,813 人	(- 41、- 432)
女	21,598 人	(- 20、- 439)
18,942 世帯	(- 13、- 169)	

令和7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	0	9	+3
林野	0	0	±0
車両	0	1	+1
その他	0	7	-4
救急	185	978	+85

交通事故発生状況

種別	5月	累計	昨年
人身	8	44	+4
物損	73	357	-4
死者	0	0	±0
負傷者	11	53	+6
全国死者	982	(昨年同月比 -2)	

文化の足跡

いまこそ田の神さあに祈りを～令和の米騒動～

田の神さあからの手紙【原文】



【現代語訳】

宮崎県農林連盟の緊急な要請により地区の皆さんにこと
わりもなく諸県地方の巡視かたがた漫遊に出かけておりも
した誠に申し訳ない。実は七月に予定されている参議院議
員の選挙の県、それと米・畜産物の価格安定の件、中でも
米の値段をもっと引き上げてもらうように要請に行ってい
きました。だいたい、わしの考えていたようなことで話がま
とまったので戻ってききました。おさがせしてスマン。
米作りにはげんでもらいたい。もうどこにも出張しない
ので、今までどおりつきあっていたきたい。
おれに焼酎一升貰ってききました。どうかよろしく。

最近の世間の関心事のひ
とつである「お米問題」。
小林市の田の神像には
「おつといたのかん」とい
う風習があります。「おつ
と」とは盗むの意味で、
不作で困った地区の人が豊
作だった地区の田の神像を
夜中に盗み出し、自分の地
区に祀るといふもの。
おかげで豊作となったあ
かつきには、採れた作物や
酒などを携えて盗み出した
田の神を元の地区にお返し
するといふものです。
二原の田の神は昭和52年
に「おつと」に遭い、ま
もなく置手紙と焼酎を1本
持って元の場所に無事帰っ
てきました。手紙を読み解
くと、この頃から田の神さ



二原の田の神

あがお米について尽力され
ているのが見て取れます。
「令和の米騒動」と騒が
れる現在だからこそ、田の
神さあにお願いしてみろの
も良いかもしれませんね。



日本神話の郷 **霧島岑神社**

小林市細野 (古宇) 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

トラクター・重機
トラック・農機具

見積り無料
どこでも
かけつけます!

古くても、壊れてても、不動車でも
どこよりも **高く買い取る** ことを目指しています!!

広報誌を見て、ご連絡下さった方へ粗品、
又は買取額 10%UP 致します。

TEL: 0986-77-9092
農機具高価買取専門店 古物商許可 第951040015111号
アヴァンティ 携帯: 080-3375-9750
FAX: 0986-77-9092
<https://kaitorimiyazaki.jimdo.com>

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。