

広報こばやし みんなでなむ 笑顔あふれる じょじょんよかところ 小林市

2026.APR

KOBAYASHI 4

No.241

思い出になる日、
空に夢をのせて。



市政の動きトピックス

トップ選手派遣や健康講座を検討

学校法人日本体育大学と連携 スポーツ振興や健康づくりを推進



2月17日、学校法人日本体育大学まつなみけんしろう（松浪健四郎理事長）とスポーツの振興や健康増進などに関する連携協定を締結しました。締結式で松浪理事長は「市民や子どもたちにも役立つ協定にしたい」とあいさつ。今回の協定では、同大学からアスリートやコーチを派遣してもらい、小中高生の競技力向上を図るほか、教職員向けの研修や市民の健康づくりのための講座の実施などを検討しています。

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



西諸地区で課題となっている若者の流出や人手不足への対策として、小林・えびの・高原の3市町が合同で企画した「第2回にしもろ春のお仕事探求フェア」が、3月13日に市民体育館で開催されました。会場には県内に事業所を置く60社がブースを出展。参加した約550人の高校生らは、地元企業への理解を深めようと、担当者から事業内容などを熱心に聞き入っていました。

- 02 市政の動きトピックス
- 03 小林人／宮崎サンシャインズ
監督 本村 信吾さん
- 04 特集／みんなで描く小林市の未来
第3次小林市総合計画がスタート
- 10 PhotoReport／霧島連山絶景ウオーク
・霧島連山絶景マラソン大会
- 12 こばやし Topics
- 16 「ひいらぎアリーナ」がオープンします！
- 17 市民全員にオールスマイル商品券を配布
- 18 コミュニティバスに乗ろう！
- 20 特集／「自分でやる」が合言葉
～毎日の何気ない動きが心と体を守る～
- 24 おしらせ
- 26 PickUpInformation／国スポ
- 27 ロバートのコラム／KOBASPONEWS
- 28 元気の知恵袋／ベジ活
／やっばい元気がよか！／社協タイムズ
- 30 手話で話そう！／お出かけ日和
- 31 図書館からのお知らせ／すきむらんど NEWS
- 32 ぐらしのカレンダー
- 34 Instagram& 広報こばやし／文化の足跡
- 35 心の花びら／SUKUSUKU／こすも～日記

今月の表紙

思い出になる日、空に夢をのせて



表紙は、3月14日に東方中学校で行われた熱気球の搭乗体験の様子です。これは卒業する3年生に思い出を作ってもらおうと、同校PTAが初めて企画。参加した約50人は、家族や友人に手を振ったり、空から見える絶景を撮影したりするなどして楽しんでいました。

野球で故郷に恩返しがしたい



プロ野球独立リーグ球団 宮崎サンシャインズ監督

もとむらしんご

本村 信吾 さん (62)

小林中学校、都城高校、熊本鉄道管理局を経て、プロ野球選手の道を歩む。中日ドラゴンズから広島東洋カープ、福岡ダイエーホークスに在籍。退団後は、指導者に転身。小林中野球部や小林ボーイズの監督などを務め、現在は、プロ野球独立リーグ球団「宮崎サンシャインズ」の監督として2期目を迎える。

「野球は、自分自身です。なくなったら、自分がなくなってしまう気がします」。そう笑顔で話すのは、プロ野球独立リーグ球団「宮崎サンシャインズ」で監督を務める本村信吾さんだ。

本村さんは、小学3年生で野球を始め、社会人野球を経て、プロ野球の世界へ進んだ。

「体が小さかったし、どれだけ頑張ってもプロにいけるとは思っていなかった」と当時を振り返る。

学生時代は、決して注目される選手ではなかった。プロ野球選手になることを強く意識していたわけでもない。それでも、社会人野球で持ち味の打撃力が評価され、気持ちに変化が生まれた。「プロ野球でプレーしたい」。強い思いを胸に練習を重ね、打撃力にさらに磨きかけた。そして、ドラフトで指名を受け、夢の舞台に立った。

引退後は帰郷し、指導者に転身。小林ボーイズや小林中野球部の監督を務め、甲子園に出場する選手を育てあげるなど、指導者としても優れた手腕を発揮してきた。

「自分をプロ野球選手に育ててくれた故郷に野球で恩返ししたかった」。

現在は、宮崎サンシャインズの監督を務める傍ら、市内で子どもたちに向けた野球教室を開催するなど、故郷とのつながりを大切にしている。

「まずは、野球を楽しんで好きになることが大事」と野球に打ち込む子どもたちへメッセージを送る。

故郷への想いを胸に、今シーズンもチームの指揮を執る本村さん。そのもとで、グラウンドを躍動する選手たちのプレーを、ぜひ会場で感じてほしい。

きっと、多くの人に元気を届けてくれるはずだ。

2月3日から7日まで運動公園野球場でキャンプを行った宮崎サンシャインズ。同球場では、7月11日・12日の13時からリーグ戦が開催される

現役時代、打席で鋭いスイングを見せる本村さん。2度目の移籍先となる福岡ダイエーホークスでは、外野手として自己最多の38試合に出場した



小林 小人

こばやしびと
Vol.134

みんなであく

小林市の未来

第3次小林市総合計画がスタート

目指す将来都市像（スローガン）

『みんなであく 笑顔あふれる

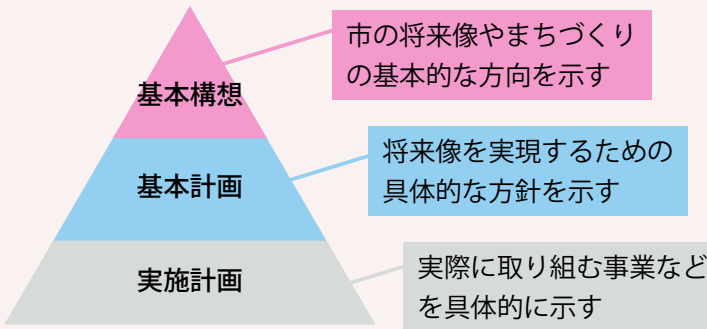
じょじょんよかところ 小林市』



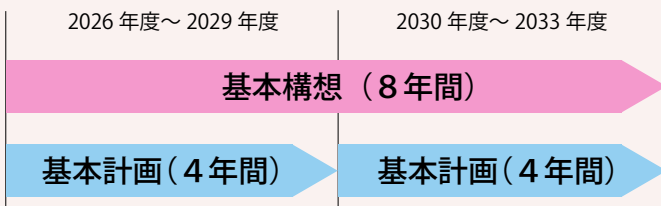
「あく」＝「一緒に」という意味の西諸弁。支え合いや交流を表します。
「じょじょんよかところ」＝「とても素晴らしいところ」という意味の西諸弁。住んでよいまち、来てよいまちを表します。

総合計画のしくみ

総合計画は、3層構造で作られています。上の層から将来像、方針、具体的な取り組みとなっています。



計画期間



●問＝企画政策課
TEL 23-0456

今後さらに進む人口減少

全国的にも人口減少が進む中、小林市も例外ではありません。国勢調査によると、小林市の人口は、令和2年時点で約4万4千人。昭和60年時点では約5万4千人だったことから、35年間で約1万人減少しています。さらに、市の推計によると少子高齢化や転出者数の増加などで令和22年には約3万4400人まで減少することが見込まれています。

人口減少が進む中でも、社会保障費や公共施設の老朽化対策経費等の増大で、市の歳出は増加傾向にあります。こうした厳しい現状を踏まえて、「持続可能性」を主な基本方針にした第3次小林市総合計画を策定しました。

第3次小林市総合計画とは

第3次小林市総合計画とは、今後小林市をどんなまちにしていくのか、そのために何をやっていくかなどを定めた、いわば小林市の未来をデザイン

戦略的かつ優先的に取り組む 3 つのプロジェクト

人口減少対策プロジェクト



人口減少を緩和するとともに、人口が減少する中で地域の活力を維持するため、人口減少対策の取り組みを推進します。

基本方針

希望する人が安心して子どもを
生み育てられる環境をつくる

ライフステージに応じて切れ目なく
支える取り組みを推進します。

転入・転出による人の流れを変
える

特に若者や女性の定着促進と転
出者の将来的なリターン促進に
向けた取り組みを推進します。

住み続けたいと思うまちをつ
くる

地域の魅力を向上させ、いつま
でも住み続けたいと思うまちづ
くりを推進します。

健康幸都市プロジェクト



生活の質の向上と健康寿命の延
伸を図るため「健幸こぼやし
21（第三次）」に沿った取り組
みを推進します。

基本方針

個人の行動と健康状態の改善

生活習慣の改善、生活習慣病の
発症予防・重症化予防、生活機
能の維持・向上に関する取り組
みを推進します。

社会環境の質の向上

健康増進や幸福感の向上に向け
て市全体で支える環境づくりを
推進します。

ライフコースアプローチを踏ま
えた健康づくり

胎児期から高齢期まで、ライフ
ステージに応じた健康づくりの
取り組みを推進します。

産業活性化プロジェクト



豊富な農畜産物や魅力のある多
様な資源を生かし、オール小林
で本市の産業活性化に向けた取
組みを推進します。

基本方針

働き手の確保

ワーク・ライフ・バランスが実
現できる魅力ある職場づくりを
推進します。

生産性の向上

働き方改革支援などを通じて、
地域全体の生産性を高める取
組みを推進します。

所得の向上

地域資源を生かした稼ぐ力を強
化する取り組みを推進します。

働く場の確保

安定した雇用を確保し、経済循
環の確立に向けた取り組みを推
進します。

市民一人ひとりが主役

ンした計画です。
第2次小林市総合計画を通
して、全地域でまちづくり協
議会等のきずな協働体が設立
されるなど、協働によるまち
づくりが広がりました。
今回の計画では、こうした
取り組みを大切にしながら、
今後さらなる人口減少、少子
高齢化の進行を踏まえ、持続
可能な小林市を目指します。

持続可能な小林市を実現す
るためには、行政だけではな
く、市民一人ひとりが主役と
なり、地域や団体などがそれ
ぞれの役割を担いながら協力
して取り組んでいく必要があ
ります。互いに支え合い、知
恵や力を持ち寄ることは、地
域の課題に対応し、将来にわ
たって安心して暮らせる小林
市につながります。
まずは、自分が住んでいる
まちがどんな課題を持ってい
て、今後どんな政策や事業を
行っていくのかを知り、計画
の実現に向けて、できること
から取り組んでいきましょう。

自分たちの声がまちづくりに

市民と一緒にまちづくりを進めていくために、市民の声を生かした総合計画の策定に取り組んできました。市民アンケートやワークショップなどを通して、小学生から高齢者まで幅広い世代からたくさんの意見が寄せられました。（右の二次元コードから寄せられた全ての意見がご覧いただけます）



まちづくり市民アンケート

まちづくりに対する市民の意見を把握し、総合計画の実現を目指すために基本構想の満足度を調査しました。

- ◆対象 市内の16歳以上の男女2,000人（無作為抽出）
- ◆方法 紙、WEBによる回答

満足度の数値が高かった項目

- ・美しい自然が残り、いつまでもおいしい水が飲める
- ・今後も小林市に住み続けたい
- ・安心して住めるまちである など

若者からの提言

市内の小中高生に、授業の時間やミニワークショップで小林市の問題点や今後どんなまちになってほしいかなどの意見を出してもらいました。

絆を結ぶ物語実行委員会

- ◆対象 市内高校生18人
- ◆方法 ミニワークショップ

ミラソウ

- ◆対象 小林高校生15人
- ◆方法 市長と対話

未来予想図(こすもす科)

- ◆対象 市内中学3年生
- ◆方法 市長と対話など

こどもアンケート

- ◆対象 市内小中学生
- ◆方法 紙による回答

こんな意見が寄せられました

- ・子育てしやすい環境づくり
- ・つながる防災（高校生と高齢者）
- ・小林イメージソング（好っじゃが小林）作成 など

パブリックコメント

第3次小林市総合計画（素案）に対し意見募集を行い、これまでよりも多くの意見が提出されました。

- ◆人数 577人（一般2人、高校生168人、中学生407人）
- ◆件数 929件（一般5件、高校生196件、中学生728件）

こんな意見が寄せられました

- ・高齢者と若者のふれあいの場を作る
- ・祭りなどのイベントを増やす
- ・地元で働ける仕事、企業を増やす など

グループインタビュー

より正確な市民ニーズを把握するために、関係課から推薦のあった団体に対して、関係する分野ごとに分かれてグループインタビューを行いました。

- ◆対象 市内の48団体、延べ63人
- ◆方法 基本構想の項目を中心にインタビュー

こんな意見が寄せられました

- ・宿泊施設や観光インフラの充実
- ・美しい自然のPR拡大
- ・空き家の活用
- ・子どもたちがスポーツに取り組みやすくなるような環境づくり
- ・医療体制、教育、雇用の場の充実
- ・若者が活躍できる場所づくり
- ・コンパクトシティを目指したまちづくり など

自分たちでもまちづくりに参加できると実感



絆を結ぶ物語実行委員として
ミニワークショップに参加
しんでみずれんと
新出水 蓮人 さん (18)

母校への思いから まちづくりに参加

「小林高校の魅力をもっと多くの人に知ってもらいたい」。そんな思いから、2年生の時に絆を結ぶ物語実行委員としてミニワークショップに参加しました。ミニワークショップでは班ごとに分かれ、市をより良くしていくための意見を出し合いました。母校の入学人数や市の人口が減っていたこともあり、どうすれば人が訪れ、まちの魅力を知ってもらえるのかを考え、観光スポットを増やす案や著名人を使ったPRなどを提案しました。

まちづくりを考える きっかけに

これまでボランティア活動に参加したことはありませんでしたが、同世代の人たちと意見を出し合い、自分の考えを伝える機会はありませんでした。だからこそ、今回の経験はとても貴重で、まちづくりを考える良いきっかけにもなりました。また、自分の意見がまちづくりにつながるかもしれないと思うと、これまで以上に市への関心も高まり、まちづくりへの思いが強くなったと思います。こうした機会があることで、学生でも自分の意見を持ち、まちづくりについて考えるようになると思います。今後は、県外の大学へ進学し小林市を離れますが、小林市で開催されるイベントや活動にも積極的に参加していきたいです。市内や市外の人にも魅力を感じてもらえる、そんな小林市にこれからなっってほしいと思います。

意見を伝えることで 主体的な考えが増えた



小林中学校生徒会役員として
グループインタビューに参加
かわはた ゆうや
河畑 勇也 さん (15)

市のことを考え伝える ことの大切さを知る

中学2年生の時に、生徒会役員としてグループインタビューに参加しました。インタビューでは、衣食住や学びの環境などについて質問され、自分の意見を伝える貴重な機会となりました。最初は緊張しましたが、質問に答えることで考えが整理でき、考えを深めることができたと感じています。この経験をきっかけに、小林市について主体的に考えるようになりました。普段から自然と、小林市のことを考えるようになった気がします。

学校の授業でも小林市について調べる中で、人口減少の課題に気づき、解決にはSNSなどでの情報発信や魅力あるまちづくりが重要だと、自分なりの考えを持つようになりました。

また、自分たちの意見が市の計画に生かされることで「自分も市の一員だ」と実感できました。意見は誰もが持っているものだからこそ伝えることで、さらに考えが深まると思います。

市の一員として 小林市を盛り上げる

今後は、市内の高校に進学します。高校でも自分の意見を伝えられる活動に積極的に参加し、探究活動にも力を入れていきたいです。また、2年後に開催される宮崎国スポ・障スポでは、ボランティアとして参加し、小林市を盛り上げていきたいと考えています。これからも、地域の温かさや人とのつながりを感じられる、そんな小林市であってほしいと思います。

市民と一緒につくる まちの姿

市民の皆さまから寄せられた声を生かし、総合計画では4つの分野ごとにまちづくりの目標を定めました。目標は、小林市の未来を描く大切な指針です。目標の実現に向けて、みんなで取り組んでいきましょう。

にぎわい

～人も心もワクワクにぎわうまち～

雇用の創出や所得の向上、情報発信を進め、人が集まりにぎわうまちを目指す思いを「人も心もワクワクにぎわうまち」として目標にしています。

目指すべき状態

- ・ こどもから高齢者まで、観光やスポーツなどで訪れる人も、企業も小林に集まってくる状態
- ・ 水や食べ物、人等の地域資源が活用されている状態
- ・ 経済的にゆとりがあり、文化にあふれ、道路や施設などのインフラも整備されている状態
- ・ 働きたい場所があり、仕事と生活のバランスがとれ、働くことに達成感がある状態



いきいき

～健康でいきいきつながり合う笑顔のまち～

つながりを大切にし、いきがいを持って、健康で笑顔で暮らせるまちを目指す思いを「健康でいきいきつながり合う笑顔のまち」として目標にしています。

目指すべき状態

- ・ 地域のつながりがあり、交流が行われている状態
- ・ 健やかで心豊かに生活できる状態
- ・ 高齢者がいつまでも元気で生活できる状態
- ・ 障がい者が自立し、安心して生活できる状態
- ・ こどもや子育て当事者が地域や学校などで見守られ、健やかに育つ環境が充実した状態
- ・ 必要な時に必要な医療が受けられる状態



まなび

～生涯を通して学び合い育ち合うまち～

一人ひとりが学び合える環境を整え、世代を超えて交流するまちを目指す思いを「生涯を通して学び合い育ち合うまち」として目標にしています。

目指すべき状態

- ・ 地域と学校が協働で教育に取り組んでいる状態
- ・ 自ら学びの場に参加し、地域間の交流、世代間の交流が図られている状態
- ・ 多様な文化・芸術が身近にある状態
- ・ ジュニア～社会人～シニアの各ステージで楽しみながらスポーツができる状態
- ・ 人材や資源を活用し学校等で食について学べる状態



くらし

～豊かな自然と共に安心して暮らせるまち～

交流や支え合いを大切にし、災害時にも安心して暮らせるまちを目指す思いを「豊かな自然と共に安心して暮らせるまち」として目標にしています。

目指すべき状態

- ・ こどもから大人まで、みんなが自ら行動でき、助け合える状態
- ・ 現在の美しい自然が残り、きれいなおいしい水が維持された状態
- ・ 災害時においても、ライフラインを安心して利用できる状態、火災や交通事故、犯罪の少ない状態
- ・ 地域の中でコミュニケーションがとれる状態





小林市総合計画等審議会
くらたとみお 倉田 富夫 会長

小林市総合計画等審議会は、総合計画に関する事項を調査・審議するために設置されており、各種団体からの推薦や公募による委員16人で構成されています。

今後も、よりよい小林市の実現に向け、総合計画に基づく市の取り組みについて評価・検討を実施していきます。

人口減少を重点課題に計画づくり

総合計画は、今後さらに進む人口減少を踏まえ「持続可能性」を主な基本方針にしています。

人口減少は、あらゆる分野に影響する重大な課題のため、人口の維持に取組みながら、関係人口や交流人口を増やしていくことが重要です。そのため、子育て支援の充実など、定住を促す施策が一層広がってほしいと想います。

また、将来都市像である「みんなでてなむ笑顔あふれるじよじよん

よかところ「小林市」の実現に向けて、社会情勢や経済環境等の変化、多様化する市民ニーズを的確に捉えながら、着実に事業が進められていくことを期待しています。

地域一体となったまちづくりを

まちづくりは行政だけではなく、地域全体で盛り上げていくことが大切です。そのためには、行政が事業に取り組みやすい環境を整え、課題を一つ一つ解決していくことが求められます。

今回の計画は、これまでよりも若者の意見が反映されています。これからも小林市を担う世代の声が継続的に生かされることを期待しています。今後さらに高齢化が進む中、高齢者の活力を生かしながら、若者や子育て世代の意見も尊重し、市民みんなで小林市の未来がつくられていくことを願っています。

まちづくりは誰のもの わたしのもの、あなたのもの、みんなのもの

まちづくりは、計画を作って終わりではありません。計画に向かって、行動していく必要があります。持続可能な小林市を実現していくためには、行政だけでなく、多くの人が関わり、それぞれの立場で力を合わせていくことが大切です。地域の活動やイベントへの参加、身近な人への声かけや支え合い、地域の魅力の発信など、日常の中の小さな行動がまちの元気につながります。

市民一人ひとりが主役となり、未来の小林市を一緒につくっていきましょう。

市ホームページから
第3次小林市総合計画を閲覧できます

▶右の二次元コードから閲覧するか、市ホームページ内で検索してください





第28回 みやざきツデーマーチ

こばやし霧島連山 絶景ウォーク



6



7



5



1



3



4

Photo 1 中央ふれあい広場をスタート
2 最高のウォーキング日和に笑顔 3 おもてなしのイチゴをバクリ 4 市の観光地「陰陽石」をカメラに収める 5 霧島岑神社の門をくぐり、境内を進む 6 三之宮峡で元気よく歩く参加者の姿 7 ペアルックで仲良くパシャリ

各地に設けられたチェックポイントなどでは、ツ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。完熟きんかんやいちご、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。

市内外から2日間で延べ約2千人が参加し、霧島山の絶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。

ウ オーキングしながら市内の名所を巡る「第28回みやざきツデーマーチ こばやし霧島連山絶景ウォーク」が、2月21日と22日に開催されました。



第10回

こばやし霧島連山 絶景マラソン大会



Photo 1 TENAMU ビル前を一齐にスタート 2 きつい中でも笑顔でカメラにポーズ 3 霧島岑神社の獅子舞がランナーを歓迎 4 親子で一緒に手をつないでゴール 5 牧場の桜道を懸命に駆け抜ける 6 給水を取りゴールを目指す 7 完走後は小林の食で元気回復

また、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、参加者は食も楽しんでいました。

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4人が参加。参加者と一緒にコースを走りながら大会を盛り上げ、沿道からの声援にも笑顔で応えていました。

大会はTENAMUビル前をスタート、駅南をゴールとする、ハーフマラソン、10キ、5キ、3キ、3キロファミリリー、1・5キ、1・5キロファミリリーの7部門で実施。当日は、快晴に恵まれ、市内外から子どもから高齢者まで約1千300人が参加し、市の絶景を楽しみながら、それぞれのペースでゴールを目指しました。

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10回大会が、3月8日に開催されました。

建設業ポスターコンテスト開催 野尻中の山下さんが最優秀賞に

小林地区建設業協会（河野与一^{かわのよいち}会長）が市内中学生を対象に行ったポスターコンテストで野尻中の山下盟苺^{やましためい}さん（3年）の作品が最優秀賞を獲得しました。これは同協会が業界のPRや担い手確保につなげようと開いたもの。重機などを使い災害復旧に奮闘する姿などを描いた山下さんの作品が高く評価され、最優秀賞に選ばれました。



山下さんは「災害で崖崩れなどが起きたとき、建設業の人たちが頑張ってくれて、いなまちに戻してくれている。感謝の気持ちを込めて描いた」と話しました

カトリック幼稚園の園児らが寄付

2月19日、小林カトリック幼稚園（平田直園^{ひらたなお}長）が市に寄付金を贈りました。世界の貧しい人や苦しんでいる人のため自分たちにできることをしたいと園児らがおこづかいを集めたもの。平田園長は「子どもたちの小さな勇氣・愛が届くとうれしい」と話しました。



人権擁護委員 楠元充子^{くすもとみつこ}さんが退任

長年市民の人権を守る活動に尽力し、昨年12月31日に人権擁護委員を退任した楠元充子^{くすもとみつこ}さんに法務大臣と県人権擁護委員連合会長から感謝状が贈られ、2月19日に伝達式が行われました。楠元さんは「みんなが常に思いやりの気持ちを持つことが大事」と話しました。



サンキョーミート株式会社 小中学校の給食用に豚肉を寄贈

市内に食肉加工場をもつサンキョーミート株式会社（金森史浩^{かなもりふみひろ}代表取締役社長 写真④）が学校給食用に豚肉135キを寄贈しました。1月30日には市役所で寄贈式が行われ、金森社長は「地域の将来を担う子どもたちにおいしい肉を食べてほしい」とあいさつ。提供された豚肉は2月19日に市内小・中学校21校の学校給食で提供されました。



同社からは学校給食用の豚肉の提供のほか、霧島連山絶景ウォークや霧島連山絶景マラソンでの振る舞いで使用する豚肉も無償で提供いただいています

「体続く限り安全啓発に努めたい」 内一幸^{うちかずゆき}さんが緑十字銀章を受章

1月14日に開かれた第66回交通安全国民運動中央大会（全日本交通安全協会・警察庁主催）で小林交通安全協会の内一幸^{うちかずゆき}会長が交通栄誉章である緑十字銀章を受章しました。2月19日には市役所で受章報告会が開かれ、内会長は「受章は活動を支えてくれた皆さまのおかげ。体が続く限り交通安全防止、啓発に努めていきたい」と話しました。



内会長は平成元年から同協会の役員として活躍。法令講習や通学路の点検活動をはじめ、地域の交通安全意識高揚に貢献したことが高く評価されました

中学生ハンドと小学生バスケ3チームが 全国大会・九州大会での活躍を誓う！

1 小林中学校、三松中学校合同女子ハンドボールチーム

3月12日、小林中学校、三松中学校合同女子ハンドボールチームが、富山県で開催される第21回春の全国中学生ハンドボール選手権大会に出場することを市長に報告しました。里岡青空主将は「県の代表として、目の前の試合に挑みたい」と大会への意気込みを話しました。

2 小林中学校男子ハンドボール部

3月12日、小林中学校男子ハンドボール部が、鹿児島県で開催される第38回九州中学生選抜ハンドボール大会に出場することを市長に報告しました。上床陽翔主将は「ハンドボールを楽しみながら、1試合1試合に全力を尽くしたい」と大会への意気込みを話しました。

3 小林ミニバスケットボールクラブ

2月18日、小林ミニバスケットボールクラブが鹿児島県で開催される第46回U12九州バスケットボール鹿児島大会の女子の部に出場することを市長に報告しました。田畑希咲主将と吉村唯愛副主将は「チーム一丸となって勝利を目指す」と大会への意気込みを話しました。



1



2



3

市内の看護学生が看護の道へ踏み出す

3月5日、文化会館で小林看護医療専門学校の卒業式が行われました。式では、深見信子校長から卒業生一人ひとりに卒業証書が手渡され、会場は温かな雰囲気になりました。卒業生30人は、同校で学んだ知識と誇りを胸に、看護の道を歩んでいきます。



小林のスポーツ振興に尽力した 市内23団体・61人に栄誉

市のスポーツ振興や競技力の向上に大きく貢献した個人や団体をたたえる「スポーツ表彰式」(市スポーツ協会主催)が2月20日、文化会館で開催されました。今年度は、市のスポーツ発展に長年寄与した功労者や、全国・九州大会などで輝かしい成績を取った選手・団体・監督など合わせて23団体、61人が栄誉に輝きました。



スポーツ功労賞を受賞した、こばやしウォーキングクラブの松埜岩男まつのいわおさんは「これからも元氣よく、笑顔で楽しく歩いていきたい」と意気込みました

成年後見制度の理解を深める講習会開催

3月10日、中央公民館で市民後見人セミナーが開催されました。市民後見人とは、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等を行う一般市民。参加者は、実際に活動している人の話を聞き、市民後見人の活動について理解を深めていました。



小林 JVC が全国の強豪校を打ち破りチーム初となる全国準優勝を果たす

3月13日、小林 JVC が宮城県で開催された「T-FIVE CUP2025 全国大会」で準優勝したことを市長に報告しました。同チームは、九州代表として男子の部に混合チームで出場。夏の全国大会に続き、再び全国の舞台に挑みました。

大会1日目はリーグ戦が行われ、全試合で1セットも落とさず勝ち進み、2日目の決勝トーナメントに進出。準決勝では、夏の全国大会優勝チームと対戦しましたが、臆することなくチーム一丸となって勝利を掴み取りました。

決勝では、1セット目を先取するも、2セット目は体力の消耗もあり落とす展開に。迎えた3セット目では、粘り強いプレーで食い下がりましたが、15 - 12で惜しくも敗れ準優勝となりました。それでも、チーム結成以来初の快挙に選手たちは胸を張っていました。

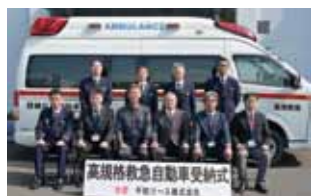
馬崎風賀主将（小林小6年）は「全国大会で優勝経験のあるチームに勝ち、準優勝という結果が残せて良かった」と大会を振り返りました。



Photo ①市長を表敬訪問した小林 JVC ②攻めのサーブで相手を崩す馬崎選手③ブロックの上から力強いスパイクを打ち込む中堂園選手④相手のスパイクをブロックする橋ノ口選手と黒木選手⑤試合前に円陣を組み、鼓舞する選手たち

平和リースが救急車購入費用を寄付

平和リース株式会社（松田真義代表取締役）から西諸広域行政事務組合に高規格救急車購入費用の一部として1100万円が寄付されました。3月11日には同組合で感謝状を贈呈。松田社長は「西諸地区の皆さんの命を1人でも多く救ってほしい」と話しました。



坂元区で認知症声かけ訓練を開催

2月28日、坂元区（中島信行区長）と市包括支援センターが認知症声かけ見守り訓練を開催しました。地域住民に認知症への理解を深めてほしいと企画されたもので、専門的な講座のほか、実際に状況を想定した実践的な声かけ体験などを行いました。



須木中生がふるさとの魅力発信 手作り観光パンフレットを制作

須木中学校の3年生6人が、須木の魅力が詰まった観光パンフレットを制作しました。授業の一環で約5カ月かけて完成させたもので、パンフレットでは須木の観光スポットやグルメのほか、国スポ会場となる小野湖も紹介しています。今後、市内公共施設に設置されるほか、6人の後輩らが修学旅行先の関西地方で配布して須木をPRします。



パンフレット作成の中心役、なかまはると（前列中央）は「須木を知らない人が手に取って、須木を訪れるきっかけになるとうれしい」と話しました

2027年開催の国スポ・障スポを彩る小林市独自のPRポスター 原画デザイン最優秀賞に東方中の内木場さんと小林中の田中さん



原画作品をもとに作られたポスターとともに喜びの笑顔を見せる田中さん⑤と内木場さん⑥

一般の部 最優秀賞



小林中学校3年
田中 瑛響さん

子どもの部 最優秀賞



東方中学校3年
内木場 暖さん

田中さん

小林の美しい自然と、元気にスポーツを楽しむ姿を描きました。オール小林パワーで選手を応援し、みんなで大会を盛り上げたいという想いを込めています。

内木場さん

48年ぶりの開催に、変わらぬふるさとへの愛とスポーツを楽しむ心を描きました。笑顔あふれるまちの明るい未来を皆で紡ぎたいという願いを込めています。

2027年の日本のひなた宮崎国スポ・障スポ開催に向けた、PRポスター原画デザインコンクールの表彰式が2月17日、KITTO小林で開かれました。コンテストは、市実行委員会が同大会の開催や市の魅力、市が行う健幸のまちづくりの取り組みなどを市内外に周知することを目的に企画したもの。市内で開催される国スポ6競技、障ス

ポ1競技を表現した作品など計271点の応募があり、子どもの部（小中学生対象）は東方中3年の内木場暖さん、一般の部（年齢制限なし）は小林中3年の田中瑛響さんが最優秀賞に輝きました。内木場さんの作品はリハーサル大会、田中さんの作品は本大会のポスターに採用され、競技会場や市内各施設などで掲示されます。

更生保護女性会が卒業生にしおりを贈呈

3月11日、西小林中学校で小林地区更生保護女性会（岩下由美会長）から卒業生にしおりとメッセージカードが贈られました。同会は、本をたくさん読んで、知識を深めてほしい思いから昨年に続き実施。小林市と高原町の中学校に贈られます。



未来を担う子どもたちのために 続々集まる「こども応援基金」

将来を担う子どもたちが健やかに育つ環境づくりを推進する「小林市こども応援基金」への支援が個人・団体の皆さまから多数集まっています。寄付金は子どもの貧困対策や少子化対策、子ども・子育て支援事業などに活用されます。



Photo ① 吉留高志さん⑦、小園公平さん⑧から
② 昭和46年野尻中学校卒業生同窓会（淵上鉄一会長）から



コミュニティ助成事業で備品を整備

南西四区と南堤区常会会長会が（一財）自治総合センター宝くじ社会貢献広報事業「コミュニティ助成事業」の助成金を受け、机やプロジェクターなどの備品を整備しました。助成金は宝くじの受託事業収入を財源とし、全国で社会のために役立てられています。



5月12日に ひいらぎアリーナがオープン！



5月12日から 一部の課が事務所を移転します

ひいらぎアリーナの供用開始に伴い、次の課がひいらぎアリーナで業務を行います。

- ・スポーツ振興課
- ・健康推進課
- ・こども課（こども家庭センター）

※4月1日から健康ポイント事業などの健康のまちづくり推進機能を、企画政策課から健康推進課に移転します。ひいらぎアリーナのオープンまでは、本庁3階企画政策課で健康ポイント事業などの窓口を行います

5月12日に、新しい体育館「ひいらぎアリーナ」が、いよいよオープン。
これに伴い、これまで市民体育館で行っていたスポーツ施設の予約や保健センターで行っていた各種健康（検）診、企画政策課健康都市推進グループで行っていた健康ポイント事業などの機能が移転します。
スポーツを楽しむ機能や健康づくりを推進する機能、子育てを応援する機能など、さまざまな機能が一体となった新しい複合施設が誕生します。
子どもから高齢者まで健康づくりに取り組め、子育て世代に寄り添い支える場として、便利で快適な施設です。運動や交流を通して、世代を越えたつながりや地域の活力づくりにつながることが期待されます。
施設の詳細は今後、広報紙やホームページなどで順次お知らせします。
また、内覧会を実施するので、ぜひご覧ください。

INFORMATION

●問=建設課 Tel 23 - 0311

小林市総合運動公園ほか施設の愛称が決定！

ネーミングライツにより、ひいらぎホールディングスが命名権を取得。4月1日から小林市総合運動公園ほか施設の愛称が決まりました。今後は、次の愛称を使用します。

正式名称	愛称
小林市総合運動公園	ひいらぎスポーツパーク こばやし
総合運動公園陸上競技場	ひいらぎ陸上競技場
総合運動公園野球場	ひいらぎ野球場
総合運動公園多目的広場	ひいらぎ多目的広場
総合運動公園展望広場	ひいらぎ展望広場
総合運動公園テニスコート	ひいらぎテニスコート
総合運動公園複合体育館	ひいらぎアリーナ

ひいらぎアリーナの内覧会を開催！

ひいらぎアリーナは、3月28日に完成しました。そこで、以下の日程で内覧会を開催します。ぜひ、この機会にご覧ください。

- 日時 4月9日（木曜）～15日（水曜）
9時～16時
- 場所 ひいらぎアリーナ（南西方字十三塚 2085）
- 内容 施設内の自由見学
- 申込 不要
- その他

来場者には、「国スポグッズ」をプレゼントします。
※駐車場は野球場の駐車場をご利用ください
※アリーナの一部および多目的室は土足禁止です





使って笑顔!!
こばやし元気!!

市民全員に

手続き不要!

10,000円配布

オールスマイル商品券

使用期限：9月30日 水

●問＝商工観光課 Tel 23-1174

全国的に発生しているエネルギーや食料品などの物価高騰の影響を受けた、市民の家計負担の軽減と地域経済に対する支援をするため、商品券を配布します。

対象

令和7年12月1日時点で
小林市の住民基本台帳に記録
されている市民

商品券の内容

給付額 1人につき **10,000**円分
※ 500円券×20枚つづり

内訳
・地元企業専用券 12枚
・全加盟店共通券 8枚

使用期限 **9月30日**まで

【商品券見本(案)】



配布方法

4月中旬から 郵送開始

順次、各世帯主宛てに郵送します

※「ゆうパック」でお届けします
※申請や手続きは必要ありません

■注意事項

配送ルートによって、同じ地域内でも配達の時期が前後することがあります。対面での受け渡しとなるため、郵送完了まで**1カ月程度**かかる見込みです。到着までお待ちください。



商品券が届くまでの流れ

● 申請の必要はありません

※令和7年12月1日時点で小林市に住民登録のある全ての個人に配布します。



● 配送期間

4月中旬～5月末 (予定)



※同居世帯員の分を一括して世帯主に発送します

※配達時に不在の場合は「ご不在等連絡票」がポストに投かんされます。再配達の依頼をするか郵便局の窓口で直接お受け取りください

※普段、郵便局での配送を「置き配」申請している人も、商品券は金券であるため、対面でお受け取る必要があります

▶ご不在等連絡票



注意事項

- 紛失した商品券の再発行はできません。大切に保管してください。
- 令和7年12月1日時点で小林市に住民登録があれば令和7年12月2日以降に市外に転出した人も対象となります。その場合は郵便局で転送の手続きをお願いします。
- 商品券は公共料金や換金性の高い商品などには使えません。また、使用時におつりは出ません。



◀商品券が使える店舗は商品券に同封するチラシか、左の二次元コード(小林商工会議所ホームページ)で確認できます

※この事業は、国の重点支援地方交付金と宮崎県プレミアム付商品券等発行事業を活用しています

5月1日
から

もっと便利に！
もっと身近に！

コミュニティバス に乗りよう！



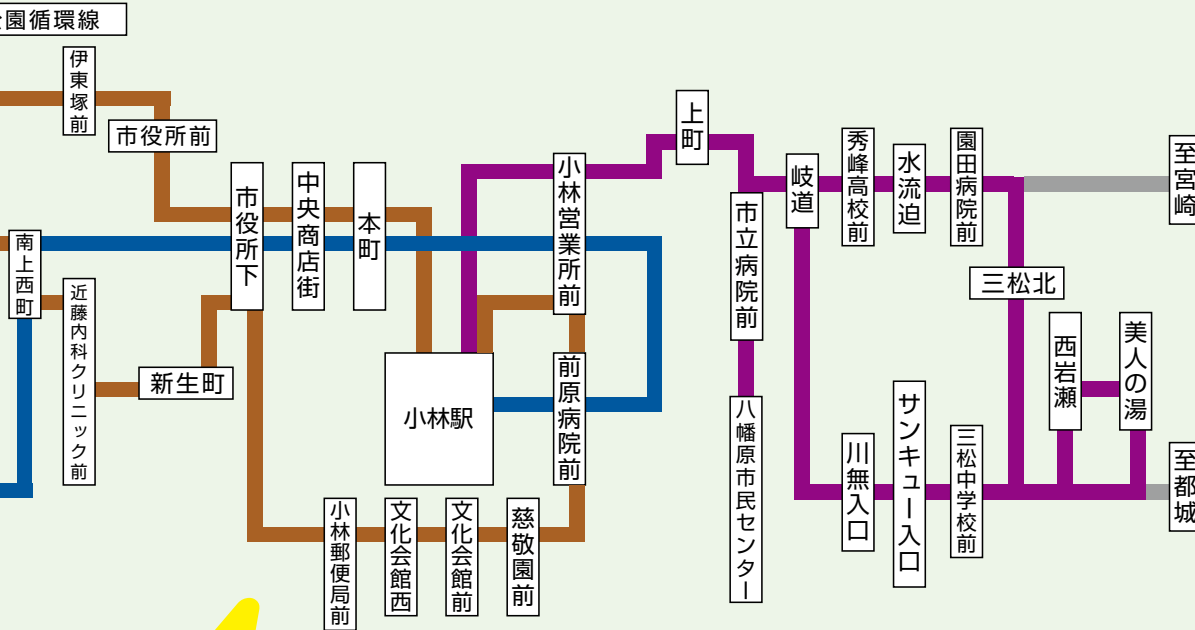
1回100〜200円で誰でも気軽に乗車でき、日々の買い物や通学など、市民の移動手段として欠かせないコミュニティバス。

そんな私たちの生活に密着した身近な足が、まちの変化に合わせて、より便利に使いやすく進化します。

その大きなきっかけとなるのが、いよいよ5月12日にオープンする新体育館、「ひいらぎアリーナ」です。

今回の改正では、アリーナへのアクセス向上をはじめ、これまでの運行状況や利用者からの要望などを踏まえ、運行ルートやダイヤの見直しを行います。

今回は、新しく生まれ変わるコミュニティバスの中でも特に大きく利便性が高まる注目ポイントをピックアップして紹介します。



Point 4

三松循環線

全便が「美人の湯」へ！

■全ての便で「美人の湯」バス停を経由します
これまで1日3便のみだった美人の湯バス停への経由が6便全て経由するようになります。

■夕方の便が月曜～土曜の毎日運行に！

火・木・土曜のみ運行していた第6便（小林駅14：58発）を月曜～土曜の運行に拡大します。
（5月1日以降は小林駅15：05発）

■より安全なルートになりました

歩行者・乗客の安全確保のため、道幅が狭く離合が困難だったルートを避け、より広い道路を通るルートに変更します。



※これに伴い、「人参山」「前内侍塚」「下岩瀬」「岩瀬公民館」の4バス停は廃止となりますが、安全運行へのご理解をお願いします

●問 II 企画政策課

Tel 23・0456

1

Point 運動公園循環線

「ひいらぎアリーナ」バス停が誕生！
新体育館にアクセスできます

■経由バス停に「ひいらぎアリーナ」を追加します

■運行頻度を増やします

これまでの週3日運行を月曜～土曜の毎日運行に拡大。思い立った時にいつでも利用しやすくなります。

これまで

月 水 金 のみ
※1日3便

4月以降

月～土 毎日
※1日3便

運動公園循環線

大出水循環線

「ひいらぎアリーナ」へのアクセス

2つの路線でひいらぎアリーナを経由することで、同施設に行きやすい環境を整えています。

【小林駅発】

大出水循環線			運動公園循環線	
月	水	金	月～土	
			7:38	-
			-	9:10
			-	11:45
			12:33	-
			-	15:25

【ひいらぎアリーナ発】

大出水循環線			運動公園循環線	
月	水	金	月～土	
			8:35	-
			-	9:24
			-	11:59
			13:30	-
			-	15:39

2

Point 大出水循環線

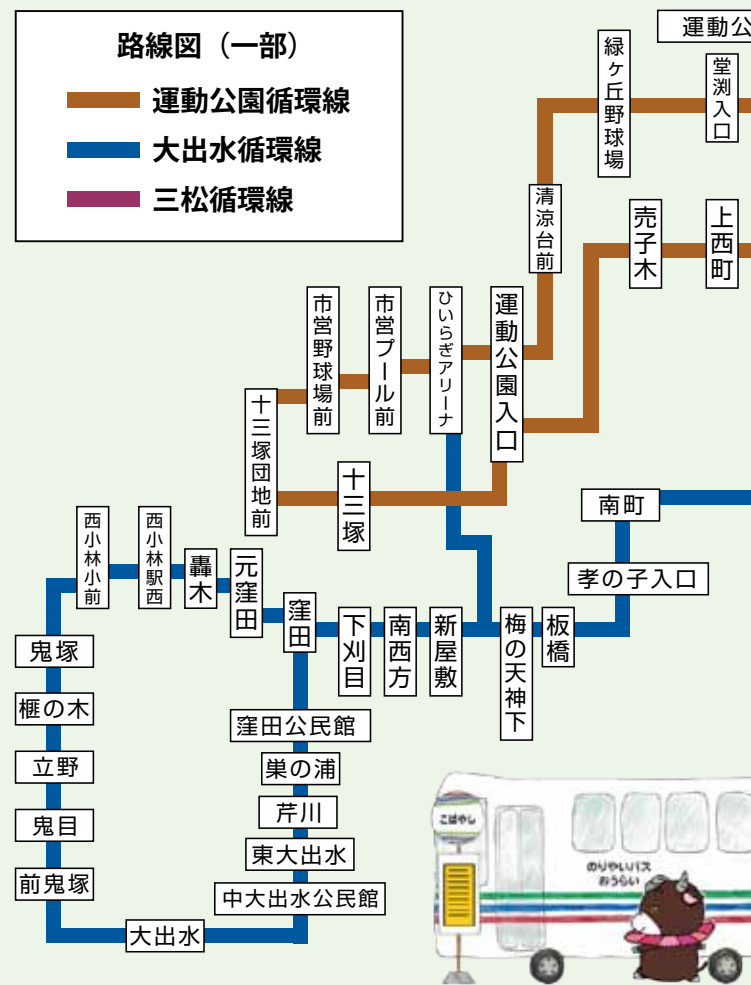
経由地に「ひいらぎアリーナ」を追加！

■帰りのみ「ひいらぎアリーナ」バス停を経由します

行きは運動公園循環線、帰りは大出水循環線を利用するといった使い方もでき、さらに行動範囲が広がります。

路線図（一部）

- 運動公園循環線
- 大出水循環線
- 三松循環線



3

Point 上九瀬線

温泉へのアクセスと乗り継ぎが向上！

■「かじかの湯」バス停を新設します

「かじかの湯」バス停を表バス停と麓バス停の間に新設。心も体もリフレッシュしたい時に、ぜひご活用ください。

■路線バスとの接続がスムーズになります

変更前 13:58 小林駅着 ▶ 変更後 12:56 小林駅着

これまで13:58小林駅着だった第3便を12:56着に変更。宮崎交通の路線バス（宮崎方面）へ乗り継ぎしやすくなります。（13:00発、14:00発、土・日・祝日は13:30発への乗り継ぎが可能となり、選択肢が増えました）

その他の路線や詳細な時間は市ホームページで



今回紹介した路線のほかにも「種畜牧場循環線」、「南ヶ丘線」、「環野・千歳線」の路線で安全性と利便性向上のため、ルート変更を行っています。新しいルート図や時刻表は、市のホームページで確認することができます。

▼市ホームページ





が合言葉 と体を守る～

●問＝長寿介護課
Tel. 23-1140

「年齢を重ねても、住み慣れた地域で自分らしく元気に暮らしたい」。そんな私たちの願いを叶える「自立支援型介護予防」の素晴らしい実践例が市内にあります。今回は上町デイサービスセンターに通い、日々の「畑作業」を通じて心身ともに驚くほどの若返りを果たした永迫義光さん（94歳）と、その活動に寄り添い支える同事業所の二宮秋浩さんに話を伺いました。

日常の何気ない「体を動かすこと」が、いかに介護予防につながるのか。そのヒントがここに 있습니다。

土に触れて心も若返る 歩行器から杖の歩行へ

2年ほど前から、市内の介護事業所「上町デイサービスセンター」に通う、永迫義光さん（94歳）。

今こそデイサービスでの畑作業の中心として、周囲を引っ張る永迫さんですが、デイサービスに通い始めた当初はあまり活動的ではありませんでした。

移動にはシニアカーや歩行器を使い、レクリエーションが終わると一人で静かに過ごすことが多く今と比べると周囲と関わる機会も少なかったと同事業所の二宮秋浩さんは話します。

そんな永迫さんが元気に生まれ変わるきっかけとなったのは事業所内で育てられていたトマトでした。

「事業所長が他の利用者と畑仕事をしているのを見たんです。草が伸びていたので『草取りしましょうか』と声をかけると『助かります、どうぞ』と気さくに言っ

てくれて」と、永迫さんは当時は振り返ります。

もともと農家で育ち、植物が育つ経過を見るのが大好きだった永迫さん。その後、使いやすい草取り用の道具の購入を相談すると、すぐに用意してもらえたと笑顔で話します。

「ここでは自由に、気楽に過ごしていいんだ」という安心感は永迫さんの心に火をつけ、活動は草取りから本格的な野菜作りへ。

これまで、ただ時間を過ごす場所だったデイサービスが、大好きな畑が待っている大切な場所へと変わった瞬間でした。

「はじめはここで野菜を育てることになるとは思っていなかった。体も動くようになると気分がいいんです」。永迫さんは土に触れる喜びを語ります。

夢中で世話をする

日々の農作業が力に

現在、永迫さんの生活は、

畑を中心に回っています。

「野菜を育てていると、『1本植えると5個なるから何本植えようか』と、いろんなことを考え始める。夜中に目が覚めても野菜のことばかり考えています」。

毎日の作業で体をこまめに動かすことに加え、デイサービスでの運動トレーニングにも積極的に参加するようになり、筋力向上につながりました。

「作った野菜を皆が欲しいと言ってくれるのでうれしい」と話す永迫さん。役割を持つことが日々の大きな活力になっています。

「体が少し痛い日もあるが、『明日も野菜の世話があるから頑張らないと』と考える。やっぱりやる気と楽しむことが大事ですよ」。

自ら体を動かし続けた結果、今では長い距離も歩けるようになりました。

「歩こうと思えば杖なしでも歩けます。孫に怒られてしまうので使いますけどね」と冗談を飛ばします。

意外と知らない! 日常生活の運動強度



掃除や洗濯、買い物など、日々の無意識な生活動作は私たちが想像しているよりも多くのエネルギーを消費しています。特別な運動をしなくても、「体を動かそう」と意識して毎日の動きをほんの少し変えるだけで、介護予防につながります。

生活活動	運動活動
料理、洗濯 	ヨガ・ストレッチ
風呂掃除、掃除機かけ 	ウォーキング、軽い筋トレ
ゆっくり階段を上る 	かなり速いウォーキング

参考:スポーツ庁WEB広報マガジン「DEPORTARE」



「自分でやる」 ～毎日の何気ない動きが心

収穫の喜び分かちあい 広がる笑顔と交流

丹精込めて育てた野菜は、事業所に多くの笑顔をもたらしました。昨年は、収穫した野菜を使ってカレーライスを作りました。料理経験があまりなかった永迫さんですが、自ら育てた野菜の下処理に挑戦。

「かぼちゃが固くて切るのが大変だったけど、力を入れて切れたときには周囲から拍手がおきて、うれしかったですね」と話します。こうした、永迫さんのいきいきとした姿は周囲にも良い影響を与えています。「『私も野菜作りをやってみたい』と周りの方も元気になる、事業所の小さな花壇が大根などの畑に変わりました」と笑う二宮さん。そして何より、野菜作りを通して永迫さんの「人と関わる機会」が大きく増えました。畑仕事をしていると近所の人から声をかけられて会話が弾むようにな

り、動物に野菜を荒らされた時には、デイサービスで新しくできた仲間と一緒に対策を相談し合うなど、コミュニケーションの輪が目に見えて広がったのです。

そつと見守り支え 意欲を引き出す力

この目覚ましい変化を引き出したのは、「見守り」と「対話」の工夫でした。「私たちが『してあげる』

のではなく、逆に『野菜の作り方を教えてください』とお願ひしています。永迫さんは本当に知識が豊富で、私自身も野菜作りを教わり、家で実践するほど。できることはご自身でやってもらい、できない部分だけを私たちがそつと手伝うように工夫しています」と二宮さんは話します。日頃の会話から、若い頃何をしていたかなどの情報を引き出し、事業所でできることに結びつける。そのコミュニケーションが永迫

さんの「やりたい」という意欲を呼び覚ました。「手助けをしてくれる人のおかげでできています。周りが応援してくれる環境だったからですよ」と永迫さんは感謝を口にします。

次なる夢に向かい シイタケ栽培へ!

「次はシイタケに挑戦」。永迫さんは次なる目標に向けて走り出しています。「水道水だと菌が死んでしまうから」と、自然の雨水を貯めるための手作りの仕掛けを構想し、職員に相談しながら木材の準備に奔走する毎日。その目は、新しい挑戦を前にした少年のように輝いています。

「作った野菜でみんなが喜んでくれるのが幸せ」。特別な運動ではなく、毎日の生活の中で自分にできる動作を続けること。その小さな積み重ねこそが、元気な未来をつくる最高の介護予防策です。



いつまでも元気に暮らすための鍵は、特別な運動ではなく、毎日の当たり前暮らしの中にありました。掃除や洗濯で体を動かし、献立を考えて料理を作り、美味しく味わう。

そのような毎日行っている日常生活の動きがいかに介護予防につながるのか。

本ページでは「動く力」と「食べる力」の両面から、明日からすぐ実践できる、自分らしく生きるためのヒントを届けます。

くらしの全てがリハビリだ。

専門家が語る「自分でやる」ことの力

理学療法士

日常生活の動き 少しの工夫で元気に



医療法人 友光会
整形外科押領司病院
リハビリテーション部
主任 牟田 宏平 さん

介護予防やリハビリと聞くと特別な運動を想像しがちですが、立つ、歩く、手を伸ばすといった日常の動きも高齢の方には良い運動になります。

例えば洗濯物干しは肩回りや体幹の筋力向上に、掃除機がけは全身の有酸素運動やバランス能力向上につながります。

人の筋肉は使わないとすぐ衰えてしまいます。

筋力が落ち、家事に不安を感じる際は全てをやめるのではなく、座って作業するなどできる範囲で家事を続けましょう。

「できることは自分でする」、「難しい部分は部分的に手伝ってもらおう」という意識で、介助を最小限に留めることが心身の衰えを防ぐ秘訣です。

普段から家事をしていない、という人であれば、まずは座りすぎを減らすことから始めましょう。

テレビのCM中にゆっくり立ち上がる、歯磨き中にかかとを上げるなど日常動作に少し運動を足すだけで構いません。

特別な時間を作らなくても、毎日の無理のない継続が自分らしい自立した生活につながります。

本人が安全に生活動作を続けるためにも、転ばないよう動線を整えるといった、家族のサポートも大切ですね。

栄養バランスを考えて献立を立て、買い物に行き、調理をする。この一連の動作は脳への刺激となるため、認知症予防への効果が期待できます。

全てを一人でできなくても、野菜を切るなど一部だけでも十分です。

家族は危ないからと役割を取り上げず、安全な環境を整え見守ることを意識しましょう。

自分で作った料理は、美味しく味わいたいという意欲を引き出します。

いつまでも美味しく食べられるよう、口の体操などで、唾液の分泌を促し、口の機能を維持する

ことも大切です。年齢を重ねると消化機能が落ちてきますが、だからこそしっかり自分の口から食べて、胃腸を動かす必要があります。

料理は最高の脳トレ 食べる力で健やかに

管理栄養士



小林立病院
臨床栄養室
のぐち りみこ
野口 理美子 さん

また、運動すればお腹が空き、食べることで筋力がつくという、食事と運動の相乗効果も忘れてはいけません。

簡単なもので良いので、1日3食から始めませんか。その際、旬の食材を取り入れると季節を感じられ、毎日の食事がさらに楽しくなります。

日頃から自分の口で食べることを意識し心と体を元気に保ちましょう。

QOL(生活の質)向上事業表彰式



「自分自身でできることを増やそう」 自立支援型介護予防で健康長寿

「年齢を重ねても、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けたい」。

誰もが抱えるその願いを叶えるために意識したいのが、介護などを必要とせず、元気に過ごせる期間である、「健康寿命」です。

私たちは介護と聞くと、身の回りの家事全般を全て

代わりに行ってもらう生活を想像しがちです。

しかし、危ないから、疲れるからと全てを人に任せる生活を続けると、せっかくの筋力や能力があつという間に衰えてしまいます。

そこで市が推進しているのが、自立支援型介護予防。これは、一人ひとりを持つ

つ能力を最大限に活かして要介護状態を防ぐことを目的とした取り組みです。

自分でできる活動は続け、難しくなったことは専門職と一緒に挑戦し、できることを増やしていくという視点を重視しています。

市ではこうした支援の輪を地域全体へ広げるため、自立支援型の介護予防に積極的に取り組み、利用者の生活の質を大きく向上させた介護事業所を表彰する

「QOL(生活の質)向上事業」を実施しています。3月19日にはテナムビルで表彰式を開催しました。

本事業に参加した事業所は、利用者にとって難しくなった作業を何でも代わりにやってみようというのではなく、利用者の「やってみよう」という前向きな気持ちに優しく寄り添いながら、利用者や事業所が二人三脚で元気な生活づくりに取り組んでいます。

毎日を送るために、今日から暮らしの中で自分でできることを見つけ、取り組んでみませんか。

少し時間はかかっても、自分でやってみること。そして周囲が手を出さず温かく見守ることも大切です。

特別な運動でなくても、毎日の生活の中で自分のできる動作を続けることが、心と体を若々しく保つ最高の介護予防になります。

いつまでも笑顔で豊かな暮らしを送るために、今日から暮らしの中で自分でできることを見つけ、取り組んでみませんか。

表彰事業所の事例紹介



要支援通所部門
【最優秀賞】
合同会社
MORE GROUP

施設での運動に加え、自宅で続けられる運動メニューを提供し、日々の習慣化を図りました。併せて食事や水分摂取の助言も実施した結果、当初は押し車を使用して散歩していた利用者が、杖なしで約2^{キロ}の距離を1人で歩行できるまでに機能が回復しました。



要支援訪問部門
【最優秀賞】
メゾンドニシモロ

ヘルパーが単独で片付けを行うのではなく、利用者と一緒に掃除などをして生活環境を整えました。さらに、畑の野菜と一緒に調理するなどの支援を通じて本人の意欲を引き出し、1人での入浴が可能になるなど、自立した規則正しい生活リズムを取り戻しました。

【QOL 向上事業表彰事業所(者) 一覧】(順不同)

要支援通所部門	最優秀賞	合同会社 MORE GROUP
	優秀賞	シルバーランド 望峰の里
	特別賞	きりしまの園 デイサービスセンター
要支援訪問部門	最優秀賞	メゾンドニシモロ
要介護通所部門	最優秀賞	上町デイサービスセンター
	優秀賞	野尻中央病院 通所リハビリテーション デイケアふれあい
	特別賞	デイサービスセンター こころ湯
	プロセス賞	ひなもり園デイサービス
要介護訪問部門	特別賞	メゾンドニシモロ
優秀プラン賞		市西部地域包括支援センター 米丸 文乃さん



講座・催し

令和8年度
手話講習会

手話であいさつや自己紹介、簡単な会話が理解できるようなことを目指した講習会です。あなたも手話を習ってみませんか。

◆開催期間【共通】
4月～令和9年3月

小林会場

◆開講日 4月15日（水曜）

▼昼の部

毎週水曜 10時～11時30分

▼夜の部

毎週水曜 19時30分～21時

◆場所 社会福祉センター
（市立図書館横）

野尻会場

◆開講日 4月14日（火曜）

毎週火曜 19時30分～21時

◆場所

野尻町保健福祉センター
（友愛会館）

共通事項

◆対象

市内在住で高校生以上の手

話に興味のある人
※小中学生は保護者同伴で参加ください

◆受講料 無料
※初回のみ千円

（資料・テキスト代）

◆申込方法 電話かFAX

「会場・時間帯」と「住所・氏名・年齢・電話番号」をお知らせください。

※開講日当日も受け付けます

●申・問・福祉課

Tel 23・0111

FAX 23・4934

音訳ボランティア
養成講座

目の不自由な人にパソコン録音で書籍や広報紙などの内容を伝える「音訳ボランティア」の養成講座です。

◆対象

・講習終了後にボランティア活動ができる人
・パソコン操作ができる人

◆講習期間

5月～令和9年3月

※毎月第2・4土曜

13時30分～15時30分

◆受講料 無料

※テキスト代は別途必要

◆場所 社会福祉センター
（市立図書館横）

◆開講式日時・場所

5月9日（土曜）
13時30分

・社会福祉センター

◆申込締切 5月9日（土曜）

※開講式当日も受け付けます

●申・問・社会福祉協議会

Tel 23・3466

・戸高 Tel 22・5713

ミニテニス教室

ビニール製の大きなボールをワンバウンドさせて打つので、ラリーが続きやすく初心者や高齢者も楽しめます。

◆日時（毎週水曜・全8回）

5月6日（水曜）

～6月24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

※ラケットの貸し出しあり

◆申込方法 電話

◆申込締切 4月30日（木曜）

●申・問

・ミニテニス協会事務局

Tel 22・2277

権利擁護無料相談会・後見人等のつどい

- 「身寄りがなく、将来の財産管理が不安…」
- 「障がいのある家族の将来が心配…」
- 「悪徳商法や借金問題で困っている…」



くらしの中での悩みを、ひとりで抱え込んでいませんか。どこに助けを求めていいかわからない人のための「無料相談会」を開催します。相談内容の秘密は固く守られます。また、当日は親族後見人等を対象に家庭裁判所への提出書類の書き方や手続きに関する相談も受け付けます。

■日時 4月14日（火曜）13時30分～15時30分

■場所 社会福祉センター（別館1階会議室）

■相談員 弁護士、司法書士、社会福祉士など

■利用方法 本相談会は【事前予約制】です。

事前に電話で予約し、当日は直接会場まで来場ください

●申・問＝中核機関にしもろ地区権利擁護推進センター「つなご」 Tel 27-3358

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に地域福祉活動を行う団体へ「小林市愛のふるさと福祉基金」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、運用委員会で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（木曜）必着

●申・問＝福祉課 Tel 23-0111

〒886-8501 小林市細野300番地

【広報紙 掲載イベントの訂正】

3月15日号掲載、不登校親の会「とまりぎ」と居場所「まる灯」は時間・場所・内容が変更となりました。詳細は問い合わせください。 ●問＝社会福祉協議会 Tel 23-3466

私たちの「まち」のリーダーを決める大切な選挙 小林市長選挙に行きましょう

▼詳細はコチラ



●問＝選挙管理委員会事務局 TEL 23-1143

投票日

4/19日

(7時～18時まで)



18

18歳から
投票できます



お子さま連れでも
投票できます



入場券が無くても
投票できます

期日前投票

4/13月～4/18土

期日前投票所

- ・小林市役所 8時30分～20時
- ・須木庁舎 8時30分～18時
- ・野尻町保健福祉センター 8時30分～18時
- ・西小林出張所 9時～17時

※西小林出張は4月17日(金曜)、18日(土曜)のみ

◆告示日 4月12日(日曜)

◆選挙公報配布期間 4月14日(火曜)～4月17日(金曜)

65歳 高齢者肺炎球菌ワクチンの 対象 予防接種はお済みですか？



高齢者の肺炎の原因の中で、最も頻度の高い「肺炎球菌」という細菌感染を予防するワクチンです。肺炎のすべてを予防することはできませんが、重症化防止などの効果が期待されます。対象者には65歳の誕生月の月末に「接種券」を郵送しています。有効期限は、66歳の誕生日の「前日」までです。

◆費用(自己負担額) 3,500円(4月1日以降)
※使用されるワクチンの変更に伴い、自己負担額が増額となりました

◆注意事項

▼令和7年度中に65歳を迎え、まだ接種をしていない人は、引き続き66歳の誕生日前日まで接種が可能です。ただし、使用ワクチンの変更に伴い、現在お持ちの接種券は「4月1日以降」は使用できません。接種を希望する場合は、新しい接種券を発行しますので、健康推進課まで連絡をお願いします。

▼実施医療機関など詳細は個別通知を確認ください。

●問＝健康推進課 TEL 23-0323

帯状疱疹の発症・重症化予防のために ワクチンを接種しませんか？



令和8年度の接種対象者には、4月に個別に通知します。

◆令和8年度の対象者

▼年度内に65歳を迎える人

▼年度内に70・75・80・85・90・95・100歳を迎える人

▼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

◆費用(自己負担額) ※どちらかのワクチンを選択

種類	生ワクチン	組換えワクチン
自己負担額 (1回あたり)	2,500円/回	6,500円/回
	※どちらも生活保護受給者は無料	
接種回数	1回	2回 ※1回目接種後、2カ月以上の 間隔をあげ2回目を接種

◆注意事項

▼有効期限は4月1日～令和9年3月31日まで。

▼実施医療機関など詳細は個別通知を確認ください。

●問＝健康推進課 TEL 23-0323

**国スポポリハール大会が8月にスタート！
期間中は会場となる施設を利用できません**

令和9年に宮崎県で開催される「日本のひなた宮崎国スポ・障スポ」。その本番に向けた運営テストとなる「競技別リハール大会」が今年8月から市内で順次スタートします。今年度開催されるのはトランポリン、ウエイトリフティング、バレーボールの3競技。

大会の開催に伴い、期間中とその前後は、会場となる施設を利用することができません。大会を成功させるため、ご理解とご協力をお願いいたします。

最新情報は随時ホームページなどでお知らせします。施設を利用する際は事前に確認をお願いします。
※使用できない期間は前後する場合があります

※資材の搬入出等で期間外も施設の一部の利用を制限することがあります

競技名	会場施設等	使用できない期間	大会期間
トランポリン	・ひいらぎアリーナ ※総合運動公園に新設された体育館	8月 19日(水) ~ 24日(月)	8月22日(土) ~ 8月23日(日)
ウエイトリフティング	・文化会館	11月9日(月) ~ 28日(土)	11月19日(木)
	・中央公民館	11月16日(月) ~ 24日(火)	~ 11月23日(月)
バレーボール	・ひいらぎアリーナ ・市民体育館 ・中央公民館	令和9年 2月 10日(水) ~ 15日(月)	令和9年 2月13日(土)

協賛募集中



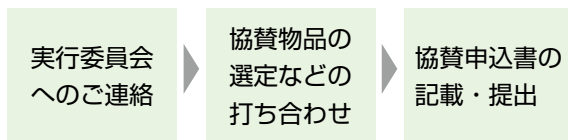
■募集内容

大会運営などに活用できる物品の提供や貸与
※協賛の対象となる物品の例など、詳しい内容は市ホームページをご確認ください

■募集期間

令和9年10月25日(月曜)まで
※両大会の終了日まで受け付けています

■申込方法



【お問い合わせ・お申し込み】

小林市国スポ・障スポ推進室
Tel 0984-27-3325
Mail : k_kokuspo@city.kobayashi.lg.jp

▼詳細はコチラ
(市ホームページ)



**「協賛募集中」小林市の魅力を全国へ！
「国スポ・障スポ」を一緒に盛り上げませんか**

いよいよ来年(令和9年)に迫った「日本のひなた宮崎国スポ・障スポ」。大会期間中は全国から数多くの選手や監督、一般観覧者が小林市を訪れ、まち全体が大きな熱気に包まれます。
市実行委員会では、市民が一体となって大会を成功に導き、市の豊かな魅力を全国へ発信していくため、運営をサポートいただける企業や団体、個人の皆

さまからの協賛を募集中です。
ご提供、またはお貸し出しいただいた物品等は事前の機運醸成や広報活動をはじめ、全国から訪れる方々を「おもてなしの心」で温かくお迎えするための環境づくりや大会運営に幅広く活用させていただきます。
一人ひとりの記憶に残る小林市らしい大会を一緒に作り上げてみませんか。



国際交流員 レポートのヨラム



「日本とドイツの春の始まり」

●問＝地方創生課 Tel.23-1148

皆さんは春といえば、何を思い浮かべますか。おそらく、日本を象徴する桜がすぐに思い浮かぶのではないのでしょうか。

春といえば、始まりの季節でもあります。新学期や入学、就職など、多くの人に新しい生活が始まります。子どもも大人も、新鮮な気持ちになる時期なのではないかと思えます。

ドイツにも桜の木はありますが、日本のように文化と深く結びついているわけではありません。学校も春ではなく、秋から新学期が始まりますし、就職なども決まった時期があるわけではなく、それぞれのタイミングで決まることが多いです。なので、ドイツの春といえば、少し違う言葉を思い浮かびます。1つ目はビアガーデンです。直訳すると、ビールの庭になります。ビールは季節に関係なく一年中楽しまれていますが、ポイントはガーデンです。春になると、ドイツでは多くのレストランに屋外席が設けられます。この席をビア



ホワイトアスパラガス

ガーデンと呼び、ビールだけを注文したい人でも気軽に利用できます。天気の良い日に外で飲むビールは、格別においしく感じますからね。ちなみに、ガーデンと呼んでも、花などが植えられているわけではありません。むしろ、ビールを楽しむための庭と言ったほうがいいかもしれません。

もう一つはホワイトアスパラガスです。日本のスーパーでよく見かける緑色ではなく、白色のアスパラガスです。4月から6月ごろまでしか収穫できないため、季節を強く感じられる野菜なのではないかと思えます。皮をむいてお湯でゆでたり、フライパンで焼いたりして調理します。どちらの場合でも、バターと塩、少々砂糖で味を調整いただきます。私は、それほど好きな野菜ではないのですが、しばらく食べていないので、久しぶりにまた食べてみたいと思うようになりました。

日本のひなた宮崎国スポ・障スポ 小林市の話 **Vol.12** **KOBASPONEWS**

国スポ開催まで **543**日 障スポ開催まで **570**日 (4月1日時点)

▼ホームページ



▼Instagram



国スポ・障スポ情報
発信中!



●問＝国スポ・障スポ推進室
Tel.27-3325

コンクール最優秀賞がポスターに！ 小林市オリジナルPRポスターが完成！

「PRポスター原画コンクール」の最優秀賞受賞作品を使用した、小林市オリジナルのPRポスターが完成しました！子どもの部の最優秀賞は8月から始まる競技別リハーサル大会用のポスター（画像⑥）、一般の部の最優秀賞は本大会用のポスター（画像⑦）となっています。今後、市内公共施設などさまざまな場所に掲示して、大会を盛り上げていきます。（関連記事 15頁）



国スポ・障スポに関する講話を聞いてみませんか？

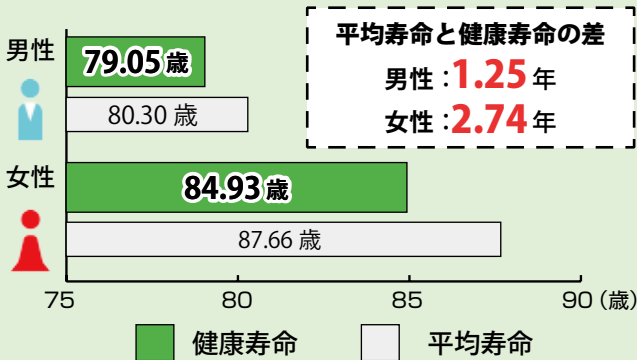
地域や学校、集まりの場などに職員が伺い、国スポ・障スポに関する講話を行います。大会の概要や前回大会の宮崎国体についての話、イメージソングに合わせたダンス講座など、希望に合わせて1時間程度で実施します。国スポ・障スポ推進室へ電話（Tel.27-3325）するか、申し込みフォーム（二次元コード）からお気軽に申し込みください。



「健幸こばやし21」を毎日の健幸づくりに

～人生100年時代！元気に長生きするための「健幸づくり」～

小林市の平均寿命と健康寿命 ※令和2年



※健康寿命とは、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

健幸こばやし21 (第3次) 概要版はコチラ▼



▼出前健康講座の申し込みはコチラ



人生100年時代と言われる今、「平均寿命」と元気に自立して暮らせる「健康寿命」にどのくらい差があるのか知っていますか。小林市の場合、その差は男性が1.25年、女性が2.74年です。この差をできるだけ縮め、元気で長生きすることは、私たち共通の願ではないでしょうか。元気で長生きするための鍵は、肥満や高血圧などの生活習慣病を防ぐこと。毎日の食事や運動、睡眠など、身近な生活習慣から少しず

つ見直してみましよう。市では、皆さんの健康づくりを応援するため、実践しやすいポイントをまとめた冊子「健幸こばやし21(第3次) 概要版」を作成しています。毎日の生活に役立つヒントが詰まっていますので、ぜひ活用ください。また、この冊子を活用した「出前健康講座」も地域で実施しています。赤ちゃんから高齢の方まで、一人ひとりが輝けるまちを目指して、一緒に「健幸づくり」を始めませんか。

ベジ活！

ベジ活で心も元気に！

野菜とたんぱく質でストレス撃退



問＝健康推進課
TEL 23-0323



▼おすすめレシピは小林市のクックパッドに掲載しています。ぜひ、作ってみてください。



心と体を整える「ベジ活」のすすめ
4月は新生活が始まり、環境の変化からストレスを感じやすい季節です。ストレスを和らげるには、運動や睡眠に加え、毎日の食事を整えることが大切です。実は、野菜に含まれる栄養素にはストレスを和らげる働きがあります。さらに、体がストレスを感じると多くのたんぱく質が消費されてしまいます。そのため、野菜と一緒に、肉や魚、卵、大豆製品、乳製品などのたんぱく質を組み合わせて食べるのがおすすめです。バランスの良い食事で栄養をとり、ストレスに負けない体をつくりましょう。

栄養素	効能	多く含まれる野菜	おすすめレシピ
ビタミンA	・ストレスによって増えた体のサビ(活性酸素)から細胞を守る(抗酸化作用)	にんじん ほうれん草	にんじんの明太子炒り ささみとほうれん草のごまマヨ和え
ビタミンE		モロヘイヤ パプリカ	モロヘイヤの梅たれ冷奴 パプリカとツナの卵炒め
ビタミンC	・ストレス時にホルモン分泌をサポート	ブロッコリー キャベツ	野菜のスパニッシュオムレツ キャベツの花しゅうまい
食物繊維	・血糖値の急上昇を防ぐ ・腸内環境を整え、自律神経を安定させる	ごぼう きのこ類	鶏ごぼうごはん きのこの和風ナムル

元気がよか！

小林市立病院 リハビリテーション室

「楽しく運動！料理中のながら運動のすすめ」



◀こちらの二次元コードから「ながら運動」の実際の動きを確認できます。(市立病院 Instagram)

問 = 長寿介護課 TEL 23-1140

料理中にできる簡単運動

1 洗い物の合間に「かかと・つま先上げ」

流し台につかまり、かかとを上げ下げします。

効果 ・ふくらはぎの筋力維持
・つまずき、転倒予防

2 混ぜる動作で「腕の運動」

具材を混ぜる際には少し大きめに円を描くように上下左右に混ぜましょう。

効果 ・肩や腕の可動域維持
・上肢の筋力低下予防

3 待ち時間の「片足立ち」

流し台につかまり、片足を少し浮かせます。

効果 ・バランス能力の維持
・転倒予防

4 盛り付け前の「姿勢リセット体操」

肩をすくめてストンと落とします。背中を伸ばして深呼吸します。

効果 ・肩こり予防
・猫背の改善

理学療法士からのポイント！

- ・運動は「ついで」「短時間」でも十分
- ・疲れや痛みが出たら中止

- ・火や刃物を使っている最中は行わない
- ・ふらつく時は支えを持って
- ・毎日少しずつ続けることが一番大切

「運 動不足は気になるけど、運動時間を作れない」という人におすすめなのが「ながら運動」です。特別な運動を行うのではなく、家事の時間をそのまま活用できるのが大きな魅力で、少しの配慮で安全に

取り組むことができます。「できた」という達成感や、食事を楽しむ喜びは、日々の意欲や生活の質の向上にもつながります。毎日の暮らしの中に、無理なく続けられるながら運動を取り入れてみませんか。

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」して相談者と一緒の家計簿を作り、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。

写真と特集記事の双方で最優秀賞

広報こばやし8月号 県広報コンクールでW受賞



県内の優れた広報作品を表彰する令和8年宮崎県広報コンクールで、「広報こばやし8月号」が広報紙と一枚写真の2部門で最優秀賞となる「特選」に輝きました。同号の特集「未来に繋げ命のバトン」では、戦後80年を迎えた地域の戦争の記憶や平和への願いを17ページにわたり掲載。また写真部門では、大雨の中で執り行われた西小林小学校での慰霊祭を切り取った一枚が高く評価されました。

覚えてみよう!使ってみよう!

手話で話そう!

問=福祉課 Tel.23-0111

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

「入学(する)」 モデル:梅津 麻悠子さん

- ①両手の掌を手前に向け並べ置く
- ②両手の人差し指で「入」を作り前へ出しながら指先を前に向ける



「新しい、新鮮」 モデル:梅津 一葉さん

- ①両手拳の指を上にして体の前に並べて置く
- ②その両手拳を前に出しながら同時に開く



— 市内のイベント情報 —

お出かけ日和



●担当課=商工観光課 Tel.23-1174

2026 生駒高原はなフェスタ

霧島連山を背景に約15万本のポピーやキンギョソウ、リビングストーンデージーを楽しむことができます。フェスタ期間中はご当地グルメ屋台の出店やマルシェも開催予定です。

- 日時 4月11日～5月17日
- 場所 生駒高原
- 金額 中学生以上700円、小学生・未就学児無料



春にぴったりのお出かけスポットを紹介!

— のじりこびあ —

子どもから大人まで楽しめる、自然いっぱいの総合レジャーランド。思いっきり体を動かして遊べる全天候型遊具「ケロケロ共和国」が子どもたちを出迎えます。他にも子ども列車などの遊具が盛りだくさんです。



— すきむらんど —

フィンランド式サウナを備えた「かじかの湯」、須木のブランド米「須木米」を使ったおむすびを味わえる「お結びや」など、「遊ぶ。食べる。ととのう。」を体感できるレジャー施設です。

～ 児童書 ～



『神の蝶・舞う果て』
著者：上橋 菜穂子
発行：講談社

～ 一般書 ～



『佐藤愛子の一喝箴言集
「なんのこれしき！」』
著者：佐藤 愛子
発行：きずな出版

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

小林市で新生活をスタートする皆さんへ！

「図書館利用者カード」をつくりませんか？

カードがあればこんなことができる！

- ・本の貸出
- ・予約申込
- ・学習室利用（中学生以上）



※全館（本館・須木分館・野尻分館）
で利用できます

カードは、市内に在住・通勤・通学している人であれば誰でも作ることができます。

◆作り方

図書館で登録申し込み書に必要事項を記入するだけです。

※本人確認のため身分が分かるもの（マイナンバーカードや免許証など）の提示が必要

▼唐揚げ定食とリニューアルしたうどん・そば



すきむらんど 【(株) BRIDGE the gap】

住所：小林市須木下田 356 番地 1
Tel 48-2480



◀すきむらんど
ホームページ

▶すきむらんど
instagram



3月から、おこめ処「お結びや」のうどんやそば、定食メニューをリニューアルしました。新しくなった「うどん・そば」は、地元製麺所の麵を使用。須木産のゆず皮をトッピングし、より風味豊かな味わいに仕上がっています。

さらに、曜日ごとに楽しめる新しい定食やセットも登場しました。

■平日限定（1日10食）
「唐揚げ定食」800円
人気メニューの唐揚げ4個に、自慢の白ご飯と小鉢を

2つ添えました。気軽に選べる大満足メニューです。

■土日限定（数量限定）
「熟成須木栗ご飯とうどん・そばセット」1200円
甘みが強い須木栗を使った栗ご飯に新しくなったうどん（またはそば）と漬物を組み合わせました。須木らしさを存分に楽しめるセットです。

季節の移り変わりとともに、食の選択肢も少しずつ広がっています。近くにお越しの際は、ぜひ新しい味を楽しんでください。



— すきむらんどニュース —
おこめ処お結びや春の新メニュー

リサイクル日程

生活環境課 Tel 23-8122

区	4月	5月
水流迫、東方1・2	1	1
真方1・2・3	2	7
南西2・3、通り町	3	8
南西1の西、南西4 緑町	6	8
南西1の東、種子田	7	11
北西1・3、本町	8	12
北西2、坂元	10	13
西町1・2・3 南島田	9	14
仲町、永田町、後川内	13	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	23	27
上町東、上町北 上町中(奇数月)	24	28
西堤、南堤	28	29
北堤	30	29
野尻地区 (第3日曜)	19	17
須木地区 (第4日曜)	26	24

今月のこれは何ごみ?

「PET (ペット) ボトル」



ボトル本体は、♻️マーク表記があれば『リサイクル品』。表記がない場合は『もやさないごみ』です。マークの表記はボトル本体あるいはフィルムにあります。中をすすいで出してください。キャップとフィルムは『プラスチック製容器包装』になります。

●問=生活環境課 Tel 23-8122

● 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20日(月)	13:30 ~ 15:30	
もぐもぐクッキング (要予約)	4月22日(水)	受付 13:45 ~ 14:00 開催 14:00 ~ 15:30	
赤ちゃん健康診査	4月16日(木)	※個別に案内しています	
1歳6か月児健康診査	5月7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	14日(火)、21日(火)、28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	23	木	まちの保健室	コープみやざき 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
4	12	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
	19	日	前田内科医院	22-5802
			小林中央眼科	23-5300
	26	日	すわクリニック	22-6489
			桑原記念病院	22-4138
29	水	内村病院	23-2575	
		野尻中央病院	44-1141	
5	3	日	園田病院	22-2221
			高崎皮膚科医院	22-8521
	4	月	榎内視鏡内科医院	22-2819
5	火	整形外科押領司病院	22-3131	
		柵山医院	22-2503	
6	水	ほりファミリークリニック	23-3988	
		押川病院	44-1005	

●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19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16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

その他の相談会や集い(参加希望者は事前に連絡ください)

小林保健所の相談会(場小林保健所 問23-3118)

▼アルコール家族教室(アルコールで悩む本人・家族)

日 毎月第2火曜 時13時30分～15時30分

▼ひきこもり・こころの健康相談

日 4月は第3火曜 時13時30分～15時30分

▼わかちあいの会(自死遺族のつどい)

日 毎月第4木曜 時13時～15時

断酒会(西諸支部)

お酒をやめたい人やその家族が、

支え合う自助グループです

日 毎月第2・4土曜

時19時30分～21時30分

場 中央公民館

問 Tel 090-7472-4478

小林こすもす家族会

精神疾患“学び合い”“助け合い”

“笑い合う”家族会です

日 毎月第2水曜

時13時30分～15時30分

場 市民活動支援センター

問 Tel 080-6423-5858

二原遺跡公園公開日

4月19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(金曜)

西諸県地域消費生活相談窓口 (消費者トラブル相談)

日 平日9時～12時、
13時～16時

場 市民課内

問 ☎23-1179 もしくは

消費者ホットライン ☎188

税・保険料の納付期限

※納期限は4月30日(木曜)です

固定資産税・都市計画税 1期

●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	14	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
	28	火	人権・なやみごと	市役所東館1階会議室4	
5	7	木	人権・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 日 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	



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、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。

@ron_ffさん



#小林市グルメ #炭火串焼き煌

@mk_.36さん



#therampage #吉野北人

@me_em711さん



#宮崎県小林市 #山桜

人のうごき (小林市の人口)

人口	39,923人	(-82、-906)
男	18,626人	(-42、-399)
女	21,297人	(-40、-507)
18,775世帯		(-18、-235)

令和8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	0	2	-2
林野	0	3	+3
車両	0	1	±0
その他	2	4	+1
救急	163	355	-90

交通事故発生状況

種別	2月	累計	昨年
人身	4	8	-9
物損	80	164	+16
死者	0	1	+1
負傷者	4	7	-14
全国死者		389	(昨年同月比 -34)

文化の足跡

ふるさとの歴史ロマンがつまった遺跡 ～二原遺跡公園～

- ◆近々の公開日 4月19日(日曜)
5月3日(日曜)～5月5日(火曜)
- ◆時間 9時30分～11時30分
- ◆場所 二原遺跡公園(真方6007番地2)
※駐車場、トイレあり



◀2月に開催されたツアーメンバーで参加者に遺跡を公開

▶遺跡の見学だけでなく、子ども連れでものんびり過ごせる公園



春風が心地いい季節となりました。今回は小林市を代表する遺跡を整備し、公園化した二原遺跡公園を紹介します。

二原遺跡公園は平成2年に発掘調査が行われ、古墳時代の地下式横穴墓が16基発見された遺跡「東二原地下式横穴墓群」を一部当時の状態のまま保存管理している史跡公園です。発掘調査で発見された古墳時代の墓である地下式横穴墓をその目で実際に見ることのできる全国でも珍しい施設

設であり、毎年、全国各地から考古学ファンが訪れる、知る人ぞ知る聖地となっています。

普段は、遺跡の保護のため施設による管理をしています。毎月第3日曜日に公開日を設けています。また、5月の連休にも見学することが出来ます。市ガイドボランティア協会による説明案内があり、どなたでも気軽に見学することが出来ます。

ふるさとの歴史ロマンを実感してみませんか。

画：友安よーいち
第125話「イチゴ狩り」



広報紙へのご意見・ご感想をお気軽にお寄せください



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

心の花びら

梅咲きし喜怒哀楽や祝米寿（小林合歓の会 尾辻和子）
 黒髪の少女ら跳ねる銀世界（小林合歓の会 倉田玲子）
 新しき水晶体に春の薔薇（小林合歓の会 入佐典子）
 春なれや行く水ひかり弾む音（小林合歓の会 後野美美子）
 パンジーの寄せ植え蜂のすぐに来て（からくに句会 中園直子）
 諸植える手際よろしき研修生（からくに俳句会 市來義輝）
 花宿す少女の瞳野辺は春（東脇哲郎）
 雀にも少子化の波たつた二羽（長友正臣）
 少子化で閉校となりし学びやが古巣をとくに一五一年ありがとう（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！

かりや ことね 假屋 琴音ちゃん・かりや たいぜん 假屋 大然くん
 令和2年7月22日生・令和7年2月12日生

あらたけ の あ 荒武 乃愛 ちゃん

令和7年4月17日生



毎日元気いっぱい2人。いつまでも姉弟仲良く、たくさん遊んでたくさん食べて大きくなってね！
 保護者：假屋拓朗・假屋美由紀



3人のお兄ちゃん達と仲良く元気に育ってね。いつも癒しをありがとう。
 保護者：荒武拓也・荒武盟

<編集後記>

上町デイサービスに通う永迫さんの取材に行きました。2年ほど前まではシニアカーで移動をしていたとは思えないほど力強い歩きに日常生活動作の重要性を再確認しました。（榎田）

今の特集は、第3次小林市総合計画です。特集の中で高校生と中学生のインタビュー記事を掲載しています。どちらも、素晴らしい意見を出していますので、ぜひご覧ください。（井手平）



日本神話の郷 霧島岑神社

小林市細野(古守) 4937 社務所 ☎0984-23-0855
(細野中より南へ1.2km直進) 宮司携帯 090-3735-9954

**トラクター・重機
トラック・農機具** **見積り無料
どこでも
かかります!**

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
Avanti FAX:0986-77-9092
https://kaitorimiyazaki.jimdo.com

お仲間 大募集!!
目からウロコのピアノ術

シニアのための **脳トレ** **ピアノ**

チャレンジピアノ!!
音楽でアンチエイジング!
音楽がいきいき若返る! 介護予防プログラム付き

脳がいきいき **いつでも見学OK!**

いわきりピアノ **090-6774-7619**

K 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

MYAUCHI (有)宮内葬儀社

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595インテリアグループ ●営業時間:8時~17時30分

(有)やすかた豊ふすま店

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 三股町蓼池字前ノ村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。