

小林市×宮崎観光ホテル

宿泊客や利用者に魅力発信 宮観こばやしフェア 2026

8月1日から9月30日までの2カ月間、宮崎観光ホテルと連携し、「小林市×宮崎観光ホテルこばやしフェア 2026」を開催します。

小林市産食材を使った特別メニューをホテル内の各レストランで提供するほか、売店では特産品を販売します。また、8月1日（土曜）は小林市産宮崎牛のサイコロステーキ、9月1日（火曜）には旬を迎えるブドウのふるまいを実施。

さらに、宮崎市の花火大会が開催される8月1日（土曜）には、ホテル内イベントテラスでマルシェイベントを開催。市内17店舗・団体が出店し、肉やスイーツ、加工品などを販売します。

多彩な企画で県内外から訪れるホテル利用者に向けて小林市の豊かな食の魅力をPRします。

●問＝地方創生課 TEL 23-1148

小林市×宮崎観光ホテル MIYAZAKI KANKO HOTEL SPECIAL EVENT

こばやしフェア

～星空とコスモスが彩る高原の恵み、今年の主役はチーズとヨーグルト～

2026.8/1 sat - 9/30 wed

ふるまいはこどもも遊びにきてよ！

小林市産食材を使用した期間限定のメニューがビュッフェに登場！

インショップ イミロコヤ

食彩健美 一ホ一草

小林市の食材を使用した期間限定のメニューがビュッフェに登場！

「ダイワファームのヨーグルト」を使用したデザートも登場！

※仕入れ状況等により、メニューが変更になる場合がございます。

モダンフレンチ ディアマンシルージュ

#ハッジン2

「ダイワファームのチーズとヨーグルト」をさまざまなスタイルで表現！シェフこだわりのコース料理をご堪能ください。

Maison French Diamond Rouge

TEL.0985-32-5910

※定休日：日曜（ディナー）・月曜・火曜

《昼》11:30～14:00

《夜》18:00～20:30

#ハッジン1

ふるまひ企画

ランチ限定（11:30～）/数量限定

8/1（土）小林市産宮崎牛 サイコロステーキ

9/1（火）小林市産ブドウ シュペットベアなめた

※ランチをご利用の方対象。なくなり次第終了となります。

一ホ一草では、小林市が誇る「さき焼酎」をラインナップ！

※飲み放題限定

TEL.0985-32-5938

《昼》11:30～14:30

※定休日：水曜（ランチのみ）《夜》18:00～21:00

※8/12（水）はお盆シーズンのため、ランチも特別営業いたします。

インショップ

リピーターになる商品も！

話題のあの商品も！！

即完売の商品も！！

ダイワファームのチーズとヨーグルトを販売！

お酒のお供にもぴったり！

モッツァレラ ストリック トーマタイル 手作りヨーグルト プレーン

TEL.0985-32-5915

営業時間 8:30～21:00 夏季営業時間 8:00～21:00（7/19～8/31まで）

～疲れをためない！今日から始める基本の習慣～

暑い夏を元気に乗り切る！夏バテ予防のポイント



元気の知恵袋

●問＝こども課 TEL 23-4319

1 栄養バランスの取れた食事・朝食を食べよう

冷たい麺類だけで済まさず、肉や野菜などを摂取し、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。特に朝食は体温を上げ、活動のスイッチを入れるためにも毎朝必ず食べましょう。



2 のどが乾く前にこまめな水分補給を！

のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。普段の生活ではミネラルを補える麦茶がおすすめ。大量に汗をかけた場合はスポーツドリンクや経口補水液を上手に活用しましょう。



3 睡眠・休養をとって体をゆっくり休めよう

エアコンなどを使い、室温26～28度、湿度50～60%に整え、しっかりと睡眠と休養をとりましょう。自律神経を乱さないため、就寝1時間前はスマートフォンの操作は控えましょう。



だるさや食欲不振は夏バテのサインかも

「体がだるい」「食欲がない」「眠れない」といった不調を感じていませんか。夏バテとは高温多湿の環境に体が対応できずに起こるさまざまな症状のこと。そのまま放置すると体力や免疫力が低下し、熱中症や夏風邪のリスクも高まっています。日々の生活習慣をしっかりと見直し、夏バテを予防しましょう。