

募集

令和8年4月採用
海上保安官募集

【海上保安学校学生】

◆受験資格

- ①令和7年4月1日時点で高校か中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して12年を経過していない人と令和8年3月までに卒業見込みの人
- ②人事院が①に掲げる人と同等の資格があると認める人

◆受付期間（ネット受付）

7月11日～7月24日

◆試験日

▼1次試験 9月28日（日曜）

▼2次試験

10月21日～10月30日

▼3次試験（航空課程のみ）

12月6日～12月16日

▼最終合格発表日

11月25日（航空課程除く）

1月15日（航空課程のみ）

【海上保安大学校学生】

◆受験資格

- ①令和7年4月1日時点で高校か中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して2年を経過していない人と令和8年

- 3月までに卒業見込みの人
- ②人事院が①に掲げる人と同等の資格があると認める人

◆受付期間（ネット受付）

8月21日～9月8日

◆試験日

▼1次試験 10月25日（土曜）、

10月26日（日曜）

▼2次試験 12月12日（金曜）

▼最終合格発表日

1月15日（木曜）

▼詳細はコチラ



●問・第十管区海上保安本部
総務部人事課
TEL 099・250・9800

2025年10月
放送大学入学生募集

放送大学では、幅広い世代の学生が、大学卒業や学びの楽しみなど、さまざまな目的で学んでいます。資料は無料で請求できます。

◆出願締切

▼第1回 8月29日（金曜）

▼第2回 9月11日（木曜）

◆授業科目など

テレビ（BS放送）やインタ

1 ネットのほか、講師から直接受講することができます。300以上の幅広い授業科目を、1科目から学べます。

◆授業料など

半年ごとに学ぶ科目分だけ授業料を支払います。

6千円/1単位

●問

・放送大学宮崎学習センター
TEL 0982・53・1893

講座・催し

生涯学習講座

中央公民館講座

◆場所 中央公民館

【Y先生のわくわく実験室】

化学実験で理科を楽しく学びましょう！

◆日時 7月26日（土曜）

13時～15時

◆参加費 無料（材料費別途）

◆定員 20人（小学生以上）

◆講師 湯川昌一氏

◆申込締切 7月10日（木曜）

【スマートフォン講座】

◆日時（全て月曜）

7月28日、8月18日

9月22日、10月27日

▼基本操作コース 10時～11時

▼活用術コース

11時30分～12時30分

◆参加費 無料

◆定員 各16人

◆講師 ドコモ小林店

◆申込締切 各開催日の2週間前まで（コースを選択）

◆場所

須木総合ふるさとセンター

【夏のスタミナ教室】

簡単アレンジ和洋食で夏を乗り切りましょう

◆日時 7月30日（水曜）

10時～13時

◆参加費 無料（材料費別途）

◆定員 18人

◆講師 坂下利満氏

◆申込締切 7月16日（水曜）

【共通事項】

◆対象 市内在住・在勤の人

◆申込方法 窓口か電話

◆その他

申込多数の場合は抽選

※申込締切後も、定員に空きがある場合は受け付けます

●申・問・中央公民館

TEL 22・3482

県防災士養成研修

地域防災力の向上を目的に、防災活動の中核となる人材として、防災士養成研修（基礎コース）を開催します。

◆日時 7月13日（日曜）

9時30分～17時（9時受付）

◆場所

市民活動センター会議棟

◆対象 県内在住・在勤の人

※全講座に出席可能で、日頃から防災に関わっている人や今後地域の防災活動に貢献する意志と意欲のある人

◆費用 無料

※資格取得は、受験料3千円と認証登録料5千円が必要

◆申込方法

FAX、電子メール、郵送

※申込用紙は県ホームページからダウンロードできます

◆申込締切 7月3日（木曜）

●申・問

・NPO法人宮崎県防災士ネットワーク

TEL 0985・55・0447

▼詳細はコチラ





保健・福祉

HIV・梅毒などの匿名無料検査を実施します

県内では、毎年、HIV患者・エイズ患者が報告され、梅毒も近年報告数が急増しています。この機会に感染症について考えてみませんか。

- 日時 毎月第2木曜日 13時30分～15時30分
※前日までに要予約
検査可能項目 HIV・梅毒・淋菌感染症・性器クラミジア感染症・B型肝炎・C型肝炎
検査方法 血液検査・尿検査
所用時間 約30分
問 小林保健所健康づくり課 Tel.23・3118

寝具洗濯乾燥消毒サービス実施

在宅での介護が必要な高齢者や身体に障がいのある人が、快適な在宅生活を送れるように、寝具の洗濯乾燥、消毒サービスを行います。

- 対象者(1)と(2)を満たす人
※施設に入所している人3カ月以上の入院をしている人を除く
条件(1) いずれかに該当
要介護1から要介護5の認定を受けている人
身体障害者手帳所持者で1級か2級の人
条件(2)
住民税所得割課税が課されていない世帯に属している人
対象 掛ふとん、敷ふとん、毛布の1組
実施日 7月1日～11月下旬予定
利用料 500円(3点以内)
※製品によって追加料金が発生します
申請書配布先 長寿介護課、須木庁舎住民生活課、野尻庁舎住民生活課
問 須木庁舎住民生活課 Tel.48・3132
野尻庁舎住民生活課 Tel.44・1100

地域包括ケア推進サポーター養成講座

高齢、認知症になっても、安心して暮らせるまちづくりに取り組む「地域包括ケア推進サポーター」を養成します。

- 日時 第1回 7月4日(金曜) 13時30分～16時
第2回 7月16日(水曜) 13時30分～16時20分
第3回 7月31日(木曜) 13時30分～16時30分
場所 第1回と第3回 中央公民館
第2回 野尻庁舎2階大会議室
対象 市内在住(学生除く)
費用 無料

6月23日～29日は「男女共同参画週間」です

令和7年度キャッチフレーズ “誰でも、どこでも、自分らしく”

「男女共同参画社会」とは、誰もが性別にかかわらず互いに人権を尊重し合い、その個性と能力を十分に発揮することができる社会です。

男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには行政や学校、企業だけでなく、市民の皆さん一人ひとりの取組が必要です。

●問=市民課 Tel.23-1141

おしゃべりがんサロン「ルピナス」

がんについて知りたい、病気になるって辛かったことや治療の悩みなど、誰でも自由に話ができる交流の場です。

- 日時(全て木曜) 7月17日、9月18日 11月20日、2月19日 13時30分～14時30分
場所 都城医療センター
対象者 がん患者、家族など当院以外の人も参加可能
問・問 都城医療センター相談支援センター Tel.0120・411・329

国保人間ドック募集

疾病予防や健康の保持増進のため、一般ドック・脳ドック費用を助成しています。

- 対象(全て満たす人)
市国民健康保険加入者
平成3年3月31日以前生まれで受診日の年齢が74歳以下

その他

下水道や農業集落排水にごみを流さないで

下水道・農業集落排水のポンプ施設で、下着やタオル、生理用品など異物が詰まり停止する事例が多数発生しています。

- 申込方法 電話
締切 6月30日(月曜)
問 小林市地域包括支援センター Tel.25・0707
小林市西部地域包括支援センター Tel.27・2552
のじり地域包括支援センター Tel.44・2271

権利擁護無料相談会 後見人等のつどい

日常生活で困っていることを相談できずに悩んでいる人のために相談会を実施します。

- 問・上下水道課 Tel.23・0312

ひきこもり家族会

ひきこもりでお悩みのご家族が気軽に交流できる場です。安心してお互いに語り合い、学び合い、一息つきませんか。

- 日時 7月20日@ 13時30分～15時30分
場所 社会福祉センター別館第1会議室
内容 情報提供・出前講座・懇談会
対象 家族、経験者、支援者など

居場所「まる灯」

不登校やひきこもりなど、生きづらさを抱えて立ち止まっている人、家族以外とのつながりが少ない方などのための、家以外の安心安全な居場所「まる灯」です。

- 日時 7月20日@ 13時30分～16時
場所 社会福祉センター別館2階和室
対象 不登校・ひきこもりや社会の中で生きづらさを感じている人

不登校親の会「とまりぎ」

ひとりで抱え込んでいませんか？子育て中の保護者がひと息つける場所です。子育ての楽しさや悩みなど、情報の交換をしてみませんか。

- 日時 7月20日@ 13時30分～15時30分
場所 社会福祉センター別館第2会議室
内容 情報交換、懇談会
対象 子育て中の保護者など

●申・問=社会福祉協議会 Tel.23-3466

休日(土曜日)無料公証相談実施

遺言・相続・任意後見契約・尊厳死宣言・死後事務委任契約・金銭貸借契約・離婚給付契約等の公正証書作成に関する相談を受け付けます。

- 日時(全て土曜) 6月28日、7月26日 8月23日 9時～17時
場所 都城公証人役場
※事前予約制、相談無料、秘密厳守
問・問 都城公証人役場 Tel.0986・22・2552

自己負担 各ドック7千円

- 申込期間 6月29日～11月28日 9時～17時
※6月29日以外の土日祝除く
申込方法 電話
定員
一般ドック 200人
脳ドック 250人
※定員に達し次第受付終了
実施期間
一般ドック 1月31日まで
脳ドック 3月31日まで
検査内容
一般ドック 胸部X線、胃がん検診(胃透視か胃カメラ)、大腸がん検診(便潜血反応)
脳ドック MRA、頭部MRI、頸部

エコー 各ドック共通

- 問診、身長、体重、腹囲、血圧、BMI、心電図、血液検査、尿検査
対象外となる人
今年度すでに特定健康診査を受けた人
今年度すでに市の胃がん検診、大腸がん検診を受診した人(一般ドックのみ)
昨年度人間ドックを受診した人
妊娠中の人や心臓ペースメーカーを使用している人など
問・問 健康推進課 Tel.23・0323

令和8年二十歳を祝うつどい 実行委員を募集します

令和8年1月5日に開催する「二十歳を祝うつどい」を企画・運営する実行委員を募集します。皆さんのアイデアを生かして一生に一度、心に残る式典にしませんか。

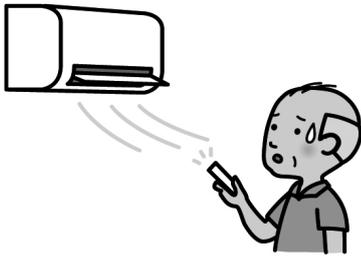
- 活動頻度 8月から毎月1回程度
活動内容 式典の企画立案、運営、当日の司会進行など

- 募集条件
平成17年4月2日～平成18年4月1日に生まれ、市内在住・勤務・市出身の人
式典当日の活動に参加できる人
申込方法 住所、氏名、生年月日、連絡先を明記し、メール(k_shakai@city.kobayashi.lg.jp)で申し込み
問=社会教育課 Tel.22-7912

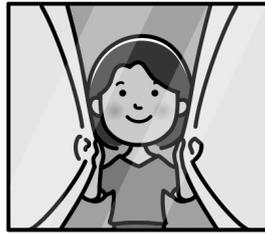
熱中症予防のために

暑さを避ける！

エアコン等で
温度をこまめに調節



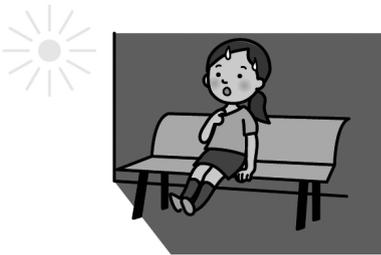
遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、
帽子の着用



天気のよい日は
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



熱中症
とは

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のための
情報・資料サイト

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

厚労省 熱中症予防



スマートフォンでも見られます

