

# のび

11

2019

No. 115



庁舎だより



コスモス (場所：野尻町三ヶ野山)

**特集** P2 | 地域や家庭で育てる「子供の未来！」

P4 | 最近のできごと、行事・イベント、まちの顔

P6 | 協力隊通信、輝けフロンティアのじり通信

P7 | お知らせ

# 地域や家庭で育てる「子供の未来！」

～スポーツに親しんで生きる力の向上を目指そう～

体力は人間の活動の源です。  
健康、意欲や気力といった精神面の充実に関わり  
「生きる力」の重要な要素です！

## 運動習慣・体力の関係

日常的に運動・スポーツをしている人は・・・

なんでも最後までやり遂げたいと思っ  
ている人が多い。  
(達成意欲)

ストレス解  
消効果を感じ  
ている。

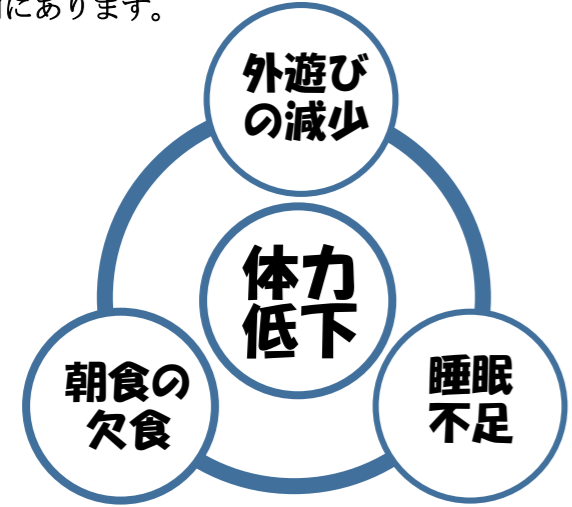
生活が充実  
していると感じ  
る割合が多い。

最近、様々な形でスポーツに親しみ・楽しむ機会が増えています。  
子供の頃からスポーツに親しむ機会を持ち、体力・運動能力を高めることは、病気への抵抗力を高めるなど、健康維持のほか、意欲や気力の充実に大きく関わります。また、心身の発達・成長を支える基本的な要素にもなっています。生涯、より豊かで充実した人生を送るためにも運動習慣は、とても必要な要素です。  
今回の特集では子供の運動・生活習慣にスポットを当ててお伝えします。

# 子供の体力への影響

- ※外遊びや保護者とスポーツに関わった時間が長い児童・生徒ほど体力が高い傾向にあります。
- ※テレビやスマートフォンの視聴・使用時間が長いほど体力低下の影響が出やすい傾向にあります。
- ※小学生は特に睡眠時間が長いと体力が高い傾向にあります。

子供たちの体力低下は、将来的に国民の体力低下につながり、社会全体の活力や文化を支える力が失われると危惧されます。



## 朝食は一日のスタートに必要なエネルギー源

脳のエネルギーになる

体温が上がる

体が目覚める

排便を促す

血流がよくなる

参考文献：宮崎県教育委員会 平成30年度児童生徒の体力・運動能力生活習慣等調査結果等

## 学校での体力テストでは・・・

宮崎県内の小学生から高校生の体力は、体力水準が高かった昭和60年頃と比べると依然として低い水準にあり、「握力」や「ボール投げ」が低下傾向にあるなど課題があります。

小学生では1週間に6回以上、運動・スポーツを行う児童は少ないが、中学生になると部活動加入などで毎日運動・スポーツをする生徒は6割以上と多くなります。そして高校生になるとほとんど運動・スポーツをしない生徒も増え、二極化している状況です。

**すばやさ**  
反復横とび  
50m走

**体のやわらかさ**  
長座体前屈

**タイミングの良さ**  
反復横とび  
立ち幅とび  
ボール投げ

**力強さ**  
50m走  
立ち幅とび  
ボール投げ  
握力

**動きを維持する能力**  
20mシャトルラン  
上体起こし

体力テストで測定する運動特性

### 野尻町区域で活動しているスポーツ少年団の紹介

**少林寺空手道 練心館** (空手)

小学・中学・高校生、一般  
練習日 水・金  
場所 野尻小学校体育館  
時間 18時～19時半(小学生)～20時(中学生以上)

**野尻クラブ** (野球)

小学1年生から6年生  
練習日 火～日  
場所 すすなろ公園運動広場  
時間 17時～19時

**紙屋排球** (バレー)

小学1年生から6年生  
練習日 火・木・金  
場所 紙屋地区体育館  
時間 17時～19時

**はなみずき** (バレー)

小学1年生から6年生  
練習日 火・木  
場所 三ヶ野山地区体育館  
時間 17時～19時

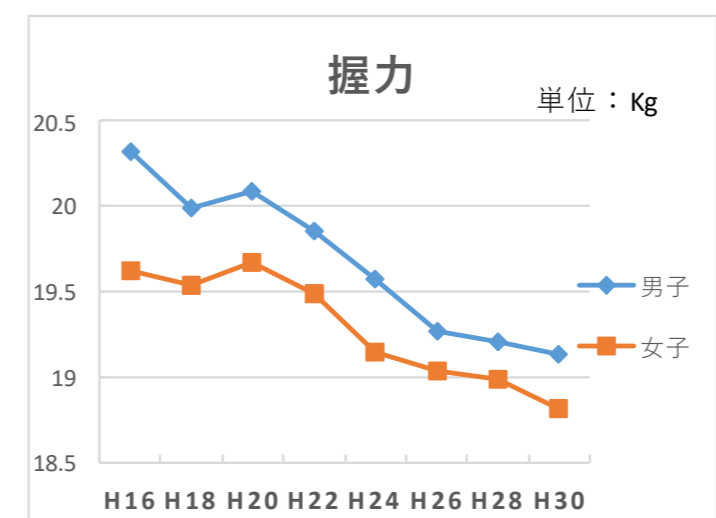
**野尻FC** (サッカー)

小学1年生から6年生  
練習日 月・水・金  
場所 大塚原運動広場  
時間 17時30分～19時

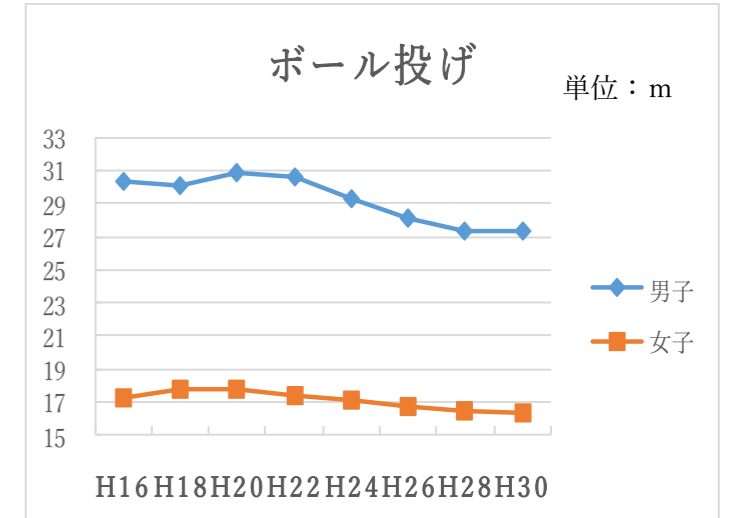
**野尻野球** (野球)

小学1年生から6年生  
練習日 火・木・金  
場所 野尻小学校グラウンド  
時間 17時～18時30分

各チーム、部員を募集しています。見学もOKです。興味のあるスポーツをやってみませんか？  
スポーツ少年団の紹介はスポーツ振興課へお問い合わせください。 TEL 22-7911



子供の体力低下の現状



※出典 平成30年度 宮崎県児童生徒体力・運動能力、生活習慣等調査報告書

# 最近のできごと

## 9/29 彼岸花の球根を植えました

ゆるゆるのじりと大塚原公園に、彼岸花の球根を約7000個植えました。輝けフロンテアのじりと小林市観光協会、野尻地区事業委員会が共催し、約70名の方々が作業に参加しました。

残暑が厳しい中、きれいな彼岸花が咲くようにと汗を流しながら、一生懸命作業を行っていました。



## 9/14 白熱した戦い

紙屋小中学校(合同)と野尻中学校にて運動会と体育大会が開催されました。綱取物語、台風の日(団技)そしてリレーなど様々な競技で一致団結して成長した姿を披露していました。

生徒達が一生懸命に競技に打ち込んでいる姿に保護者の方々は大いに盛り上がっていました。



## 9/23 関西野尻会

大阪市で関西野尻会が開催されました。有満富士郎会長をはじめ、27名の野尻町出身者が参加し親睦を深めました。

「西諸弁ラジオ体操」を行うと、懐かしい方言に笑顔が広がっていました。

また、関西野尻会の皆様から「頑張れ小林応援募金」として寄付金を頂きました。

頂いた寄付金は、10月2日から4日まで本市で開催された全国和牛ハイスクールサミットに全額寄付させていただきました。



## 9/24 小学校運動会



栗須小学校・野尻小学校にて、台風の影響で延期になっていた運動会が開催されました。当日は絶好の運動会日和でした。

郷土芸能、大玉転がし、徒競走など様々な競技に子供達は一生懸命頑張っていました。

## 10/8 消防車かっぴい!!



子育て支援センター主催の移動おやこ広場が開催されました。野尻分遣所で消防車や救急車に乗りたり色々な道具を見たりして、日頃体験できないことに子供達は大喜びでした。

その後、野尻分遣所の施設を見学し、火災や救急が発生した時どのように連絡が来るのかなどのお話を聞きました。分遣所の方から「自宅の火災報知器は1年に1度は点検を。」とお話がありました。

## 行事・イベント

### イルミネーション

今年も冬の風物詩、イルミネーションがまちを彩ります。

### ★点灯式

日程 12月1日(日)  
時間 17時20分〜(20分程度)  
場所 野尻庁舎玄関前  
内容 イルミネーションの始まりを告げるカウントダウンにより、点灯と同時に花火が打ち上げられます。

### ★点灯期間

日程 12月1日(日)〜1月11日(土)  
時間 17時30分〜23時

### ★クリスマスイベント

日程 12月21日(土)  
受付時間 18時〜20時  
場所 野尻庁舎正面駐車場  
内容 ステージショーや抽選会など様々なイベントが目白押しです。ご来場をお待ちしています。

問い合わせ 小林市観光協会 野尻観光案内所  
TEL(44)3004

### 冬の地域作物を使った料理講座

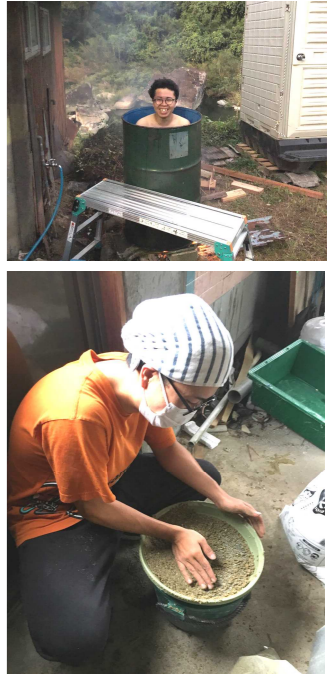
日程 11月10日(日)  
時間 10時〜12時  
会場 宮崎県総合農業試験場 薬草・地域作物センター  
定員 20名(定員になり次第締切)  
※ 事前申込が必要です。  
・実費負担(500円〜1,000円)  
問い合わせ 宮崎県総合農業試験場 薬草・地域作物センター  
TEL(21)6061

## 下村こはるさん(跡瀬) (高校2年生)

私は、現在生徒会役員として活動しながら、公務員になるための勉強を頑張っています。両立しながら、資格取得や自分のやりたいことにチャレンジしていきたいです。

## まちの顔 Vol. 64





昨年の11月に野尻町に着任してから早くも一年が経ちます。最初は不安もありましたが、皆様に温かく受け入れていただき、すっかりこちらの生活にも慣れて毎日楽しく過ごさせていただいています。

この一年の取り組みとしては「空き家の利活用」をメインミッションとして活動させていただきました。現在、市内外の様々な空き家の改修現場に伺い、視察や改修のお手伝いをさせていただいております。

先日、福岡の空き家改修の現場に行かせていただきました。2週間ほど山奥の現場に泊まり込み、トイレ、風呂、寝具などがまともに使えない環境で、半分サバイバル生活をしながら、職人に改修スキルをご指導いただきました。色んな意味でも貴重な体験をさせていただいたので、ここで学んだことを小林で活かせるように頑張っていきたいと思います。

最後に、皆様のおかげで一年という節目を迎えさせていただきました。今後ともよろしくお願いいたします。(福森 勇次)

第46号

事務局 野尻庁舎 2階  
電話 (47)4184

 輝けフロンティアのじり通信

委員会だより

【くらし活き活き委員会】今年も開催

普段の生活が大きな原因の「生活習慣病」。先生の楽しくてわかりやすい話を聞いて、自分や家族の健康を見つめ直してみませんか？

講演テーマ

『メタボ・肥満・サルコペニア  
生活習慣病・ロコモ・フレイル・認知症予防』

日程 11月28日(木)  
時間 19時～20時30分(開場18時30分)  
場所 野尻庁舎 2階 大会議室  
講師 市民の森病院 総合健診センター 川端利彦先生  
定員 100名  
対象者 野尻町区域内在住または勤務の方  
申込・問い合わせ 輝けフロンティアのじり

「健康相談・ベジ活コーナー」も同時開催

同会場で14時から17時30分まで健康相談・ベジ活コーナーを行います。無料ですので、お気軽にお越しください。

■内容  
血圧、血管年齢、血糖、体組成の測定および保健指導、ベジ活の展示、試食

お問い合わせ…小林市 健康推進課  
(小林市保健センター)  
TEL(23)0323



見守り・声かけ訓練  
～みんなで支える声かけ体験～

小林市では、認知症の方やご家族が、住み慣れたところで安心して暮らし続けられる地域づくりを目指して、見守り・声かけ訓練を毎年開催しています。

今年も「見守り・声かけ訓練」(地域住民による認知症高齢者への声かけ体験)を紙屋地区にて開催します。

「認知症の方が家を出て戻らない」という想定の下、外出者役の方が紙屋地区(漆野原、上漆野、下漆野、堀切)内を歩いて回ります。

「もしや?」と思う方を見かけたら、ぜひ声をかけてみてください

開催日 12月1日(日)  
時間 9時～12時

※訓練  
10時～10時40分

場所 漆野原公民館(土地改良区跡地)  
問い合わせのじり地域包括支援センター  
TEL(44)2271

福祉バス高齢者運転免許証  
自主返納者支援事業について

野尻地区福祉バスを運行する三和交通株式会社では、運転免許証を自主返納された65歳以上の小林市民に

福祉バスの回数券  
「200円券×10枚」  
を交付しています。

野尻庁舎または須木庁舎の住民生活課で申請の受付と回数券の交付をしています。是非ご利用ください。

●対象となる方  
平成31年4月1日以降に運転免許証を自主返納された65歳以上の小林市在住者

●必要なもの  
①「高齢者運転免許証返納カード」または「運転経歴証明書」の写し  
②印鑑  
③代理申請の場合は委任状

問い合わせ 野尻庁舎住民生活課  
TEL(44)1100  
須木庁舎住民生活課  
TEL(48)3132

県民・市民総ぐるみ運動  
「クリーンアップ野尻」について

毎年11月に環境問題に対する意識の向上や地域の環境美化のために行われています。今年も皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

回収されたごみは**専用のシール**を貼ったごみ袋に入れ、全て**リサイクル集積所**に出してください。

※ごみ集積所に出されると回収されません。

日時 11月17日(日)午前7時～  
※時間は各組の都合により変わる場合があります。

問い合わせ 野尻庁舎 住民生活課  
TEL(44)1100

交通安全法令講習会の実施について

交通安全法令講習会を実施します。

日時 11月21日(木)  
場所 野尻町農村環境改善センター  
時間と対象者

●13時30分～  
65歳以上(高齢者)の運転免許所持者

●19時～  
一般運転免許所持者

内容 ・交通安全啓発ビデオ ・法令講話  
その他 講習カードをお持ちの方はご持参ください

問い合わせ 野尻庁舎 地域振興課  
TEL(44)1100

編集後記

今年もイルミネーションが開催されます。ゆ～ぱるのじりなど色々な場所で点灯されますので、是非ご来場を!(梯)



# 11月 イベント・行事&ごみの収集

日(全区)	月(1~3区)	火(4~6区)	水(全区)	木(1~3区)	金(4~6区)	土
					01 ●参観日(野尻中学校) <b>生ごみ/紙類</b>	02 ●小林市総合文化祭(~3日) ●野尻地区自治公民館対抗グラウンドゴルフ大会(大塚原公園運動広場)
03	04 振替休日 <b>燃やす/生ごみ</b>	05 ●振替休業日(紙屋小学校) <b>燃やす/生ごみ</b>	06 <b>廃プラ</b>	07 <b>生ごみ/紙類</b>	08 ●参観日(紙屋中学校) ●秋の遠足(野尻小学校1・2年) <b>生ごみ/紙類</b>	09 ●一徳祭 高齢者ふれあい交流会(紙屋小学校)
10 ●料理講座(葉草・地域作物センター)	11 <b>燃やす/燃やさない/生ごみ</b>	12 <b>燃やす/燃やさない/生ごみ</b>	13 <b>廃プラ</b>	14 <b>生ごみ/紙類</b>	15 <b>生ごみ/紙類</b>	16 ●小林市民防災リーダー養成講習会(改善センター)
17 ●クリーンアップ野尻 <b>リサイクルの日</b>	18 <b>燃やす/生ごみ</b>	19 <b>燃やす/生ごみ</b>	20 <b>廃プラ</b>	21 ●秋の遠足(野尻小学校6年) ●交通安全法令講習会(改善センター) <b>生ごみ/紙類</b>	22 <b>生ごみ/紙類</b>	23 勤労感謝の日 ●高妻神社ほぜ祭り(高妻神社)
24 ●収穫祭(野尻小学校)	25 ●振替休業日(野尻小学校) <b>燃やす/生ごみ</b>	26 <b>燃やす/生ごみ</b>	27 ●秋の遠足(紙屋小学校) <b>廃プラ</b>	28 ●健康講演会(野尻庁舎) <b>生ごみ/紙類</b>	29 <b>生ごみ/紙類</b>	30 ●生活発表会(野尻保育園) ●表現まつり(野尻幼稚園) ●発表会(大塚原認定こども園)