

のじり



庁舎だより



特集 P2 | 生活を彩る春の植物特集

P4 | 最近のできごと、行事・イベント

P6 | こばやし駅伝競走大会、輝けフロンティアのじり通信

P7 | お知らせ、まちの顔

野山で出会える和のハーブ♡

この春は野山を歩いて日本のハーブを摘んでみませんか？



カキドオシ

花が十分に育つ4月～5月がシーズンです。シソ科の植物で、シソのようなミントのような香りがします。油で炒めて、ご飯とあえながら白だしなどで味を整えると、爽やかな香りのカキドオシご飯が楽しめます。



ハナサンショウ

山椒独特の辛味が少なく、香りや食感は親しみやすいと思います。すき焼き、しゃぶしゃぶなどに入れるだけで上質な料理になります。中国の花椒(カショウ)は近年、需要が急増し、パクチーに続く食材ともいわれています。



ヨモギ

3月から5月は、草もちの原料となる柔らかな若芽が出る時期です。若芽を乾燥させて、お茶にすることでヨモギの栄養をおいしく取り入れることができます。血液の循環を促す働きがあるとされています。

食べられる花

エディブルフラワー



料理を色鮮やかにするエディブルフラワー。直訳すると「食用に適する花」つまり食用花のことです。食用花にはパンジー、キンギョソウ、サクラ、キクなど、70種類以上のものがあります。左の写真は実際に小林で生産されたもので、上のような料理に使われています。エディブルフラワーを使った料理は市内のピストロヒナタさんでいただくことができます。



三ヶ野山のまごころ農園さんが生産しているお花(右下)です！



ニシモロを楽しむメディア「ピ」

こちらは去年の10月に薬草センターにて開催された野尻ハーブ祭りのPR動画です。色々なハーブを天ぷらにしたり、既存の料理にハーブのアレンジを加えたりと、様々な活用法を模索されていました。日夜、ハーブ研究に励まれている方々の勇姿をぜひご覧ください。



こちらのQRコードから動画がみれます！



生活を彩る春の植物特集

春はハーブの季節です。季節の変わり目で体調がすぐれない方はハーブを使ったレシピでリフレッシュしてみませんか？



地域おこし協力隊 福森

のじり春のハーブ

野尻でハーブを育てている方に協力いただきました。

ドライ



ローズマリー

開花期は10～5月頃。ローズマリーはハーブの中でも特に抗酸化作用が強いといわれ「老化を予防するハーブ」として、一躍脚光を浴びるようになりました。



奥村ハーブガーデンさんが生産しているハーブ

タイム

強い抗菌作用があり、香りを吸入することで気管支や肺にまでその効果が作用するといわれています。この抗菌作用は衣類やペットの虫除けにも利用できます。何かと心配なこの時期、ぜひ活用されてみてはいかがでしょうか？



足湯

冷え性、肩こり、便秘、いつもだるいという方にオススメです。

- 洗面器に乾燥したローズマリーを入れ、熱湯を注ぐ。
- 湯の温度を調整してくるぶしまでつかる。



ハーブオイル

ローズマリーは血行を促し、体を温めると言われています。シャンプーに混ぜたり、マッサージオイルにオススメです。アロマや香水としても使えます。無気力状態のときには活力を与えてくれるかも！

くすり



ハーブチンキ

ビンにタイムを詰めて一ヶ月ほどアルコールに漬けるだけ。うがい薬、アロマなど何にでも使える万能薬です！

料理



鶏肉のオイル漬け

オリーブオイルにタイムなどのハーブ、にんにくを入れて加熱。香りが移ったら鶏肉を漬け込んで焼きます！

ハーブについて教えていただきました。

おくむらハーブガーデンさん(東麓)



園内の小さなログハウスはまるで絵本の世界です。

今回、野尻でハーブを生産されている奥村さんにハーブの活用法などを教えていただきました。農園ではハーブの育ちやすい土をつくるのがとても大変で、毎日苦勞されているそうです。

身支度屋 村田道子さん(紙屋)



カウンセリングルーム近くの野草散策コースは最高でした！

村田さんはハーブのオイルやお茶などで心身をケアするカウンセラーです。ハーブオイルをいただいたり、カウンセリングをしてもらったりと、今回の取材で、大変お世話になりました。

最近のできごと

1/9 2周年 茶のん場みかんやま

「茶のん場みかんやま」がオープン2周年を迎えました。18名からのスタートでしたが、今では約50名の方が参加され、貯筋体操など音楽に合わせて体を動かし、その後のおやつタイムで談笑しながら楽しんでます。

オープン記念では饅頭とぜんざいが振る舞われましたが、クリスマスにはビンゴ大会やケーキを食べたりと、イベントも開催しています。



1/19 綺麗に咲いてね



のじりバラ愛好会の主催でツルバラの剪定・誘引講習会が大塚原バラ園にて行われました。宮崎市や串間市からも参加され、約20名がツルバラを剪定・誘引する目的や時期、ポイントについての説明を受け、実際に作業を行いながら、剪定する枝の確認と、誘引手順などの指導を、熱心に受けていました。5月頃には見頃を迎えます。

1/23-24 キムチ 作ってみました

生涯学習講座で白菜キムチ作り教室が開催され、16名の方が受講しました。

講師の指導のもと、キムチの素となるヤンニョム作り挑戦。手慣れた包丁さばきで材料を仕込み、2種類の唐辛子などの調味料と混ぜ合わせて完成させました。これを1日寝かせ、塩で水分を抜いた白菜の葉に挟み込み、4日ほど寝かせたら食べ頃です。みなさん楽しく協力しておいしそうなキムチができました。



1/27 寄付金を贈呈

野尻中学校の平成6年度卒業生が、母校へ寄付金を贈呈しました。

訪れた方森裕志さんら6名は、現在の学校の様子などを伺い、123名が卒業した当時のアルバムを見ながら、部活動の話などで当時を思い出していました。

寄付金は子どもたちのために部活動などで活用されるとのことです。



寄付を受ける日高校長（中央右）

2/3 鬼を払って無病息災

節分の日に、各公立保育園と子育て支援センターで豆まきが行われました。

この日のために作ったかわいい鬼の面をかぶり、歌を歌ったり豆まきをしました。鬼がでると怖がりながらもみんな追いつ払い、一年の健康を願いました。



栗須保育園

子育て支援センター



紙屋保育園



野尻保育園

行事・イベント

献血にご協力ください

宮崎県赤十字血液センターによる献血が行われますので、ご協力をお願いいたします。

日程 3月13日(金)
時間 午前 9時30分～12時
午後 1時30分～4時
場所 野尻町保健福祉センター (友愛会館)

※当日は献血カードを持参ください。
問い 住民生活課 TEL(44)1100

ニニコ運動のじり教室

理学療法士の指導のもと、軽い運動をして汗を流してみませんか？
毎週火曜日に開催していますので気軽にご参加ください。

日程 3月3日・10日・24日・31日
時間 13時30分～15時30分
参加費 1回100円
場所 野尻町保健福祉センター (友愛会館)

問い 社会福祉協議会野尻支所
TEL(44)1206

無料法律(弁護士)相談

土地、金銭、家庭問題など、法律に関する相談に弁護士が無料で対応します。

日程 3月17日(火)
時間 13時30分～16時30分
場所 野尻町保健福祉センター (友愛会館)
問い 社会福祉協議会野尻支所
TEL(44)1206

第10回 宮崎県市町村対抗 駅伝競走大会の結果



小林A 総合の部2位 2時間5分57秒

3区 杉元健斗 (紙屋中3年)
6区 立神孝成 (紙屋中3年)
11区 濱崎智也 (紙屋小6年)

小林B 総合の部12位

2時間13分38秒
1区 徳永昂士朗 (野尻小6年)
2区 永田ひなの (紙屋中3年)
6区 江藤凱斗 (野尻中3年)

小林C 総合の部29位

2時間19分46秒
2区 藤田麻生 (紙屋中1年)

第69回こばやし 駅伝競走大会

市内各校区15チームが14区間
25・6キロをたすきでつなぎ、
野尻から4チーム56名が出場。

野尻校区 8位 (1時間41分46秒)

平原莉帆・三原光翔・山本乃愛・横井光太郎
西村海翔・行徳光弘・田之上大樹・柴敏彰
大久保光翼・切畑将輝・秋田華怜・日高矢翔
江藤玲奈・瀬崎永遠



紙屋校区 4位 (1時間35分30秒)

藤田結羽・立神彦成・園田さくら・平野裕樹
長友章翔・楠元智貴・片野雅章・小田賢次郎
杉元健斗・楠元健志・藤田麻生・片野章吾
園田桃子・濱崎智也



栗須校区 9位 (1時間44分34秒)

岩切垂愛・嶺石晟・綿内楓・梯太志朗
西畑晴空・市来真志・乙守尊皓・米澤大樹
淵上鉄心・田爪諒大・川田后音・川野伶恩
八重尾繭子・村上生蔭



紙屋校区B (1時間41分36秒)

大久保麗心・山口知也・有木玲奈・平野蒼真
永田廉太郎・山口貴生・小田峻也・桧山聖琉
桧山季虎・川嶋愁哉・永田ゆい・有木駿人
松嶺薫奈・桧山梓真



第50号

輝けフロンティア のじり通信

事務局 野尻庁舎 2階
電話 (47)4184

お試し移住施設 フロンティア荘

1 生活に必要な利便性の確認
2 移住に向けた住居探し
3 移住に向けた仕事探し

豊かな自然の中の程よい田舎

野尻町 野尻庁舎 2階
TEL 0984-44-1100

お試し移住施設って「存じですか

●どんな施設？

野尻町に移住を考えている、小林市外の方が宿泊
利用できる施設です。(フロンティア荘)

●どこにあるの？

紙屋にあります。(小林市紙屋出張所の正面です)

●申し込み方法は？ ●利用料金は？

詳細は「のじり庁舎だより」と一緒にお届けしま
した、フロンティア荘のチラシをご覧ください。

もしくは野尻庁舎 地域振興課 TEL 44-1100
までお問い合わせください。

皆さんの友人や知人で野尻への移住に興味をお持
ちの方はいませんか？

『野尻町での生活に興味のある方』

この様な方にフロンティア荘をご紹介します。

※チラシが必要な方は事務局までお問い合わせください。



市内高等学校への通学交通費を助成しています

小林市内の高等学校へバスで通学
する生徒の交通費を助成しています。

- ▼対象 小林市内に住所を有し、小林市内の高等学校に在学する生徒の定期乗車券の購入費用(スクールバスの利用料を含む)。月額5,000円を超える額が助成の対象。
- ▼上限 年間30,000円
- ▼申請書の配布及び提出場所 地域振興課、紙屋出張所、本庁企画政策課。※市ホームページでもダウンロード可能。
- ▼申請方法 助成金交付申請書に必要事項を記入のうえ、次の資料を添えて持参ください。

- ・定期乗車券の写し(スクールバス料金納入書の写し)
- ・市内高等学校の在学証明書等の写し(学生証)
- ▼申請期間 令和2年3月末まで

問い合わせ 本庁企画政策課

TEL(23)0456

福祉バス利用者アンケート 調査結果について

野尻地区福祉バス利用者を対象にアンケート調査を実施しました。調査結果の概要は次のとおりです。

▼実施期間 令和元年12月5日～12月11日(12月8日除く)

▼回答者数 45名

▼調査結果の概要

利用者のほとんどが70歳以上の高齢者で、福祉バスが主な交通手段でした。利用の目的は医療機関での受診や買い物を中心で、利用者の多くが週1〜2回利用しており、利用者の健康や生活を支える公共交通機関としての役割を担っていることがわかりました。

地区ごとの利用者は、全体のうち紙屋地区が約半数、三ヶ野山地区が約3分の1、東麓地区が6分の1の割合で、紙屋地区の利用者がとても多い結果でした。

今回の調査で利用者から福祉バスの運行継続を望む多くの声をはじめ、様々なご意見やご要望をいただきました。調査結果をもとに、福祉バスの維持と発展に向けて運行の見直しなどに取り組んでいきます。

詳細なアンケート調査結果書は住民生活課で閲覧できます。

問い合わせ 住民生活課 TEL(44)1100

野尻の新しいお店

アロマオイルを使った リンパケアサロンをオープン!

1月にオープンしました

こんな方にオススメ!

- ☆足のむくみが気になる。
- ☆疲れがとれにくい、ストレスがたまっている。
- ☆冷えてお悩み。
- ☆肩や背中のコリが辛い。 etc..

営業時間: 9時~17時 (16時受付終了)
定休日: 日曜・祝日 (土曜日不定休)
場所: 相牟田公民館近く

お問い合わせ
080-3990-2724
LINE: rts.mama

リンパケアでリンパの流れを活性化し心と身体を癒やしていきます。

まちの顔 Vol. 68

益満 優奈さん (小坂地区)

私は4月から栗須小学校の1年生になります。すべてが初めての事ばかりなので不安と楽しみでいっぱいです。1年生になったら友達をたくさん作り、自分で出来ること、勉強、運動、お手伝いなど頑張りたいと思います。



3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	02 ひな祭り誕生会 (野尻幼稚園) 申告相談[全地区] 燃やす/生ごみ	03 ひな祭り誕生会 (各公立保育園) 生涯学習講座「書道講座」 (野尻庁舎) 申告相談[全地区] 燃やす/生ごみ	04 県立高校一般入学検査 (~5日) 廃プラ	05 お別れ遠足 (栗須・野尻保育園) 人権行政なやみごと相談 (保健福祉センター) 申告相談[全地区] 生ごみ/紙類	06 お別れ・送別遠足 (各小学校・紙屋中学校) 送別行事 (野尻中学校) 申告相談[全地区] 生ごみ/紙類	07 卒園式 (大塚原認定こども園)
08	09 申告相談[全地区] 燃やす/燃やさない/生ごみ	10 お別れ会 (栗須保育園) お別れ遠足(紙屋保育園) 生涯学習講座「書道講座」 (野尻庁舎) 申告相談[全地区] 燃やす/燃やさない/生ごみ	11 IHクッキング (子育て支援センター) 廃プラ	12 申告相談[全地区] 生ごみ/紙類	13 お別れ会(野尻幼稚園) 申告相談[全地区] 生ごみ/紙類	14 卒園式 (各公立保育園)
15 リサイクルの日	16 卒業式 (各中学校) 申告相談[全地区] 燃やす/生ごみ	17 安心まちづくり研修会 (野尻庁舎) 無料法律相談(要予約) (保健福祉センター) 燃やす/生ごみ	18 ちょきちょき (子育て支援センター) 生きがい学級合同閉級式 (野尻庁舎) 高齢受給者証交付式 (野尻庁舎) 廃プラ	19 卒園式 (野尻幼稚園) お別れ会 (野尻保育園) 生活自立相談支援センター 出張相談(要予約) (野尻庁舎) 生ごみ/紙類	20 春分の日 生ごみ	21
22	23 お別れ会 (紙屋保育園) 燃やす/生ごみ	24 燃やす/生ごみ	25 卒業式 (各小学校) 廃プラ	26 修了式 (各小中学校・野尻幼稚園) 生ごみ/紙類	27 春休み(~4/6) (各小中学校) 生ごみ/紙類	28
29 のじりこぴあ桜まつり (のじりこぴあ)	30 離任式 (各小中学校) 燃やす/生ごみ	31 燃やす/生ごみ				