

広報こばやし 人々の知恵と融和で築くまちづくり 2016.AUG

KOBAYASHI 8

No.125

CONTENTS

04 2号連載特集

地域にある高校の魅力。

14 小林人

ホッケー

グランドマスターズ日本代表

本村 博史 さん

オール小林で考える 小林の未来!!

次期総合計画策定中!
(関連記事8頁)



**小学生の医療費助成拡大
外来は 800 円、薬局は負担なし**



助成を受けるためには手続きが必要

乳幼児・子ども医療費助成制度が改正され、10月1日から小学生の医療費の助成を拡大します。県内の医療機関における入院、外来の自己負担は800円、薬局は自己負担なしで受診できるようになります。なお、助成対象者は、子育て支援課での手続きが必要です。該当する人には、通知書を送付していますので、必ず手続きにお越しください。

市政 Topics

市が取り組む施策や事業を紹介します。

**子育て世代の負担軽減のため
任意予防接種の費用を一部補助**

3つの予防接種が対象

今年度から、子育て世帯の負担軽減のためロタウイルス、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、B型肝炎ウイルスの予防接種の費用を一部助成しています。助成額や対象年齢などについては、ホームページでご確認ください。



**行政改革市民会議を設置し、市民の声を市政へ
事務の効率化や市民サービスの向上を目指す**

市民と協働で行政改革を推進

市では、事務の効率化や市民サービスの向上などを目指し行政改革に取り組んでいます。

現在の行政改革ではこれまでの職員数の削減などの「量」の改革を継続しながら、職員の意識改革などの「質」の改革に力を入れています。

その中で、市民の意見をこの改革に反映するために市民ら15人で構成される「小林市行政改革市民会議（以下、市民会議）」を設置しています。7月19日に、今年度第1回目となる市民会議を開催しました。今回の会議では、「職員の接遇向上」、「人材育成」、「市民と職員の情報共有の推進」、「情報発信の強



接遇向上委員会を設置し、さらなる市民サービスの向上を目指しています。

化」などについて意見が出されました。

現在の行政改革の計画は今年度までとなっています。今後は、来年度以降の新たな行政改革の推進に向けて検討していきます。

小林の
わけもん
Vol.4

YOU CAN MAKE IT !!

KOBAYASHI YOUNG

小林にゆかりのある「がんばる若者」を紹介！

第32回のじり湖祭実行委員長

にしはた たいいちろう
西畑 太一郎さん

**「地域の人のつながりを大切に
したい」野尻湖祭実行委員長**

今年の「のじり湖祭」で実行委員長を務める西畑太一郎さん、34歳。「祭りではかえりえない人達がいる。地域の人のつながりを大切にしたい」と祭りへの思い入れの強さを語ります。三ヶ野山在住で、14年前に実行委員になり、祭りを支えてきました。実行委員会のメンバーから「温厚な

性格だが、言いたいことはずばっと伝えられる人」と信頼も厚い。今回初めて実行委員長の大役を務めることになりました。「たくさんの若者に祭りを盛り上げてほしいから、高校生にも協力してもらっている。メンバーが増えるような祭りにしたい」と意気込みを新たにしました。



祭り会場であるのじりこびあで草刈りを行う実行委員。会場の設営やイベントの企画をすべて自分たちで行います。

8/27

第32回のじり湖祭開催

のじりの夜空に打ち上がる3000発の花火

日時/8月27日(土)
時間/イベント: 13時(女尻相撲予選開始時刻) ~
花火: 20時30分~
場所/のじりこびあ

女尻相撲を始め、華やかなダンス、太鼓、花火など、たくさんの催しを企画しています。当日は、無料のシャトルバスを運行していますので、ぜひご利用ください。また、雨天時は、翌28日同時刻に延期となります。

●問=野尻庁舎地域振興課 (Tel.44-1100)



Pickup Event

地域にある高校の魅力。

Interview 卒業生の声(進学)



宮崎大学工学部1年
(平成28年3月卒)

たなか たつき
田中 樹 さん



大学に進学し新たな出会いが多くあります。その出会いが、私を成長させてくれています。

専門知識で受験が有利に
秀峰を卒業してよかった

秀峰高校に入学する前は、国公立大学には進学できないと思っていました。しかし入学し、先輩や先生の話を聞くと、大学に行けるチャンスがあることを知りました。2年生で進学コースに進み本格的に大学受験の勉強を始めました。推薦入試を受験し、科目は数学、小論文と面接。普通科高校に比べ、機械科にいた私は、専門的な資格を6つ持っており、それが面接の強みになったと感じています。また授業はもちろん、土日にも先生が丁寧な指導をしてくれたこともあり、合格に結びついたのだと感じています。

入学後も機械の操作など専門知識で有利になることもあり、秀峰高校を卒業してとてもよかったと思っています。これから卒業生として誇りをもち、大学で更に勉学に励んでいきます。

Interview 卒業生の声(就職)



秀峰で学んだ基礎を大切に、さらなるスキルアップを目指し日々仕事と勉強に励んでいます。

県内IT関連企業に就職
(平成24年3月卒)

くろき もえみ
黒木 萌海 さん



秀峰に進学したからこそ
将来の夢が実現できた

中学生のころからパソコンを操作することが好きで将来は、IT関係の仕事に就きたいと考えていました。高校でも、コンピューター部に入学し専門知識を深めていきました。夢への思いは強くなり、就職活動を前に、先生に県内のIT関連の企業へ就職したいことを相談しました。

私の務めている会社は、それまで大卒採用が主で高卒採用はありませんでした。私の希望を聴き、先生は会社に直接交渉してくださいと、受験することになりました。秀峰高校に進学したからこそ、夢を叶えることができた実感しています。

現在でも、高校時代に勉強したことが基礎となり、助けられた場面が多々あります。これからも、自分の好きな仕事ができることに感謝しがんばっていきます。



スペシャリストの育成を目指す

小林秀峰高校

平成29年に創立10周年を迎える小林秀峰高校。

農業科、機械科、電気科、商業科、経営情報科、福祉科の6つの学科があり、専門性を生かして、各種国家資格の習得などができます。

また、地域活性化の活動にも力を入れており、

商業科と経営情報科では市と連携しPRムービーの企画・制作、農業科では、チョウザメを活用した加工品の開発なども行っています。

広い視野と応用力ある
人材を育てる教育

小林秀峰高校は県内初の「総合制専門高校」であり、一つの学校に、農業・工業・商業・福祉などの複数の専門学科を設置しています。自分の専門分野を深めるだけでなく、他の専門分野も学ぶことができ、広い視野と応用力を備えた、スペシャリストを育成しています。

就職から大学進学まで
希望に沿った進路実現

進路は、民間企業への就職、大学や専門学校などへの進学の希望に応えることができる学校です。

民間企業への就職では、現在各企業で活躍する卒業生などが多くいるため、昨年度は971社の企業から求人があり、就職率は100%でした。また、大学進学も国公立大学や私立大学など、専門性を生かした大学や体育系大学などの実績があります。



生徒一人一人に合わせた教育を 小林西高校

生徒の声



調理科3年 生徒会副会長
(小林中出身)
にしづる はるか
西水流 悠さん

進路相談で夢が見つかった 人と接する仕事に進みたい

料理が好きです。母親が調理科出身だったこともあり、小林西高校に進学しました。料理は、とても奥が深く同じレシピでも味が少しずつ違ってきます。西高で学び、さらに料理が好きになり、技術も習得できたので本当に良かったと思っています。卒業後は、ホテルなどの接客業を希望しています。昨年までは、調理関係の仕事を考えていましたが、先生と進路の相談をする中で自分のやりたいことが見付き、「人と接する仕事」をしたいと思うようになりました。これから、夢の実現に向けてさらに勉強していきたいと思っています。

先生の声



商業担当教諭(同校卒業生)
くろにた ひさゆき
黒仁田 尚幸さん

生徒の進路実現に向けて 授業や指導を行っています

一番は、生徒の進路希望の実現を目指しています。昼休み終了後には20分間の「進路の時間」を導入しており、生徒の進路実現に向けたサポートをしています。また、生徒一人一人に合わせた授業も心がけていて、個別指導や少人数授業はもちろん、ときには、2人体制での授業も行い「分からないことを分からないままにしない」ようにしています。小林西高の先生は、長年本校で勤務している人が多いので学校に対する愛着も他の学校よりも強く、熱心な教育ができてるのが大きな特色であり、卒業生の心のよりどころとなっています。

西諸唯一の私立高校である小林西高校。

普通科、ビジネス総合科、調理科、衛生看護科の4つの学科があり、「自主性の養成」、「実力の錬磨」、「道徳心の涵養」の三大目標を掲げています。

昨年は、就職率・進学率ともに100%の実績を収めています。

また部活動でも、平成5年の甲子園出場や平成27年女子ソフトボールの全国大会準優勝など全国レベルの選手を輩出しています。

他学校と連携し 生徒のスキルを向上

小林西高校では生徒の夢の実現のため、さまざまなカリキュラムを用意しています。

衛生看護科では、西諸医師会立小林准看護学校との連携教育を行い准看護師の資格が取得できます。医師会のサポートもあり、2年間の学費約130万円の免除や交通費の助成などの優遇特典があります。

ビジネス総合科でも、宮崎市内の美容専門学校と連携し、ダブルスクールを行うコースがあります。通常、高校卒業後2年間専門学校に通うところを在学中に費用も3分の1程度で美容師の資格が取得できます。

他校との連携を取り、専門的なスキルを学べるのは私立高校ならではの強みです。

少人数、個別指導で 生徒の学習をサポート

また小林西高校では、生

徒一人一人の学習の習熟度に合わせて、少人数クラス編成と個別指導を導入。朝や放課後に課外授業も実施し、生徒の学習をサポートしています。

調理科では、調理のコンクールに向けた実技演習。ビジネス総合科では、簿記などの資格取得に向けた勉強。普通科では、大学進学に必要な基礎力を身につけ、応用力を高めています。国公立大学・私立大学への進学に向けた、サポートも強化しています。

平成27年度は、進学志望者40%と就職志望者60%でどちらも達成率は100%という結果も出ています。





PICK UP
2



PICK UP
1

市総合計画の策定に向けダイアログを開催 まちの将来像や目標を市民主体で考える

まちづくりの方向性を 市民主体で考える

6月26日と7月24日の2日間で、小林の未来を考える「こばやし未来計画ダイアログ KOBASHI☆MIRA」を中央公民館で開催しました。まちづくりの方向性を市民主体で話し合い考えることが目的。10代から80代まで、約150人が参加しました。参加者は、来年度からの次期総合計画の基本となる「小林をこんなまちにしたい」という将来像や目標について話し合いました。総合計画は市の最上位計画で、まちづくりの最も基本となる計画です。

5つの分野に分かれ 10年後の将来像を語る

はじめに、人口の推移や

少子高齢化など現状や課題について説明があり、「10年後の小林のありたい姿」というテーマのもと、ダイアログを実施。「子育てのしやすいまち」、「雇用の創出」や「高齢者がいつまでも元気に暮らせるまち」などの意見が出ました。

その後、参加者は「にぎ

わい（農業や観光など）」、「いきいき（子育て、高齢者支援など）」、「まなび（教育、文化など）」、「あんしん（防災など）」、「せいかつ（環境、税、国保など）」の5つのグループに分かれ、それぞれの分野での10年後の将来像について意見を出し合いました。

Voice of the participants 参加者の声



現在住
川畑 樹也 さん

意見を出し合い
小林の問題を共有できた

今回のダイアログでは、さまざまな職業の人と話すことができ勉強になりました。医療や介護、子育て、教育などさまざまな分野で働く人との交流を通じて分かった小林の現状や課題は、知らないことも多かったです。そして私自身、3歳と1歳の2人の子どもがいて、小児科の充実などの意見を出すと、同じように問題意識を感じているという意見が多く出ました。悩みを共有し、どういうまちにしたいという意見を出し合う場は今までになかったので、このダイアログはとてもいい取り組みだと感じました。

観光での地域活性化を目指し さまざまな視点からアイデアを出し合う

新たな地域の魅力を 観光客の目線で考える

7月2日、3日の2日間、中央公民館で「地域活性化のアイデア出し合ういなかソン」を開催しました。新たな地域の魅力、問題点の発見や「観光客の目線、立場から考え、地域経済の活性化を図る」ことを目的に実施し、市内外から約40人が参加しました。

市内の観光地を視察し アイデアを出し合う

日本経済の流れ、実例による観光集客のポイントなどを学び、須木、生駒方面を視察。視察先で、時期ごとの来客数、催しなどの説明を受けました。その内容を反映させたアイデア創出法や「観光地」と「産品を

売る」に分けたカスタマージャーニーマップ（顧客の行動が時系列に記したものの作成に取り組みました。参加者は、「小林にはチーフを作る人がいる」、「ままこ滝には悲話があった」、「催しがないときの観光地の利用方法がもったいない」など、足を運んだこと

があっても気づかなかった魅力と問題点を付箋に書き出し、さらなる魅力のPR方法や、効果的な観光地の利用方法についてお互いの率直な意見を交換しました。今回出された意見やアイデアは集約、分析され、観光ビジョンに反映します。

Voice of the participants 参加者の声



細野在住
川子 カズオさん

みんなのアイデアで
小林はもっとよくなる

小林市のために何かできないかといなかソンに参加しました。視察で伺った生駒高原では、コスモスやポピーの咲く時期に来場される観光客の人数が15万人だと聞き、とても驚きました。視察時は花がない時期で、生駒高原の活用方法を模索したいと、視察後に提案したところ、他の参加者からたくさんのアイデアをいただきました。市内外から参加された方と一緒に小林市の活性化について意見を出し合うことができ、これからの小林市はきっと、もっとよくなると実感しました。

美しい景観を保全・創出 9人に景観審議会委員を委嘱

7月5日、景観審議会委員の委嘱状交付が行われました。今回、市の景観に対する意見をいただくため9人に委嘱。今後、市の自然景観、農村集落などの生業景観、歴史的まちなみ景観、まちなか景観、水辺景観などの守るべき景観、つくる景観、そだてる景観について審議していきます。



今回、委嘱された審議員の皆さん。任期は平成30年6月までの2年間で、随時審議を行っていきます

全日本大学野球で優勝に貢献 坂之下仁哉さん市長を訪問

6月6日から12日かけ行われた全日本大学野球選手権大会で優勝した中京学院大学で全試合レギュラーとして出場した同校2年の坂之下仁哉さん（小林中出身）が市長を表敬訪問しました。坂之下さんは「初めての全国大会で結果が残せてとてもうれしく思う」と話していました。



坂之下さんは南小、小林中、鵬翔高校で野球部に所属。「次は、盗塁の個人タイトルをとりたい」と目標を語りました



ボートを漕ぐ選手ら。高鍋高校ボート部の山崎航太さんは「今回の合宿を大会に活かせるように頑張ります」と話していました

水面穏やかでボートに最適 小野湖で県選抜チームが合宿

7月1日から3日にかけて、国体九州ブロック大会を前にボート競技県選抜チームの強化合宿が須木地区の小野湖で行われました。水面が穏やかで流木も少なく、直線距離1キロを取れることなどから小野湖が合宿地に決定。県内の高校生や大学生など30人が参加し、技術を磨きました。



優勝を誓いガッツポーズをする同団選手の皆さん。九州大会は、8月20日から21日にかけて福岡県で開催されます

九州大会優勝を誓う 小林男子バレーボール

7月6日、小林男子バレーボール少年団が九州大会出場を市長に報告しました。6月25日、26日に行われた県大会で準優勝し、九州大会への出場権を獲得。主将の永井健登さん（小林小6年）は「チームワークを大切に九州大会では、優勝を目指してがんばります」と決意を語りました。

雄大な霧島山を望む田んぼで 笑顔花咲くどろんこバレー

6月26日、真方の二原土地改良区の一画において、第11回となる高山やろう会どろんこバレー大会が開催されました。例年より多い14チーム72人が参加。高山やろう会の梅本彰会長は「今後も参加チームを増やし、地域を盛り上げていきたい」と笑顔でした。



梅雨の晴れ間、早朝から快晴に恵まれた大会。強豪の消防署チームを抑え、よしどめ住宅チームが優勝しました

ンダモシタン小林が 広告電通賞で最優秀賞受賞

市が制作した「小林市移住促進PRムービー」ンダモシタン小林」が第69回広告電通賞のデジタル・メディア部門で最優秀賞、テレビCM部門で優秀賞を受賞しました。7月1日、贈賞式が東京で開催され2000人が出席する中、賞状とトロフィーを受け取りました。



トロフィーを受け取る肥後市長。広告電通賞は、優れた広告企画や広告表現技術を示した広告主を表彰する歴史ある広告賞です



宮崎牛と外国産の牛肉を食べ比べる児童ら。この教室は、より良い宮崎牛づくり対策協議会が県内小学校で開いている授業の一環です

宮崎牛と外国産を食べ比べ 東方小でモーモー教室

6月28日、宮崎牛について学ぶ「モーモー教室」が東方小でありました。同小5年生21人を対象に、畜産農家の仕事や和牛オリンピックで2連覇していることなどを説明。また、宮崎牛のおいしさを知ってもらおうと外国産の牛肉との食べ比べも行い、子どもたちは味の違いを実感していました。



小林地区保護司会窪田英二会長がメッセージを代読。この取り組みは、犯罪や非行のない明るい社会を築くことを目的に毎年開催しています

地域の繋がりで 犯罪や非行のない社会へ

7月1日、「社会を明るくする運動」強化月間が始まり、八幡原市民総合センターで内閣総理大臣メッセージ伝達式が行われました。小林地区更生保護女性会、民生委員・児童委員、区長や地域住民など70人が出席。式後に参加者は、街頭キャンペーンで啓発活動を行いました。

小林秀峰高校と連携 PR 動画の制作はじまる

市は、6月から小林秀峰高校商業科・経営情報科の生徒らと連携してPRムービーを制作しています。この取り組みは、昨年公開した「山奥」篇に引き続き2回目。今回のテーマは「裏切り」で、企画を生徒らが考案します。動画は、11月ごろYoutubeで公開する予定です。



講師として、市出身の嵯峨通の越智一仁さんと吉武優さんが同校を訪れ、動画のアイデアや企画についてアドバイスしています



人権・なやみごと相談は月に5回行っています。相談は無料で秘密厳守になっておりますので、お気軽におこください

人権が守られるまち目指して 人権擁護委員に若松さん就任

小林地区の人権擁護委員に若松照雄さんが就任されました。人権擁護委員は、人権・なやみごと相談の相談員や啓発活動を行います。任期は平成31年6月30日までの3年間。若松さんは「活動を通し、いろいろなことを学びながら、市民の皆様のためにがんばりたい」と話していました。

新しいやり方を取り入れよう まちづくり講演会を開催

7月14日、まちづくり講演会が文化会館で開催されました。各地区のまちづくり協議会、区長、市議会議員や市職員など約150人が来場。初鹿野聡さんが講師として登壇し、「今までやっていたことを繰り返すだけではダメ。新しいやり方を取り入れていくことも大切」と話していました。



講演する初鹿野さん。「時代の変化に対応できる子どもを地域で育てていかなければ」と地域教育の重要性も伝えていました



伝達式に出席した市長、警察署長、県交通安全母の会、市地域婦人連絡協議会の会員ら。

交通安全への祈りこめた色紙 キャラバン隊に贈呈

7月12日、交通安全キャラバン隊メッセージ伝達式が行われました。県交通安全母の会主催の「交通安全キャラバン」の一環で、交通安全思想の普及・啓発が目的。同会の谷口由美絵会長ら5人に、市、警察、市地域婦人連絡協議会から、交通安全を祈るメッセージを記載した色紙が贈呈されました。

取り組みを紹介します

きずな協働体 今月は、野尻地区

西諸方言カルタをご案内します

輝けフロンティアのじりでは、西諸方言カルタを販売しています。方言カルタには、昔の遊び、暮らしが一杯詰まっています。カルタ遊びを通して昔話に花を咲かせ、楽しく家庭などでの会話が盛り上がると思います。

方言は故郷における仕事、遊びなどの日々の暮らしの中から生まれたかけが

えのない故郷の文化であり財産です。方言カルタを通して伝承して行きたいと思っています。この様な思いから方言カルタを製作しました。カルタは道の駅ゆ〜ぱるのじり、のじりこぴあでも販売しています。

また、本年度から野尻地区のまちづくり活動への団体支援にも取り組んでいます。



皆さん、方言カルタをぜひご利用ください！

輝けフロンティアのじり副会長兼事務局長 大畑孝喜さん

三松ハンドボール 8年ぶりに全国大会へ

7月15日、三松ハンドボールスポーツ少年団が全国大会出場を市長に報告しました。6月25日、26日に開催された県大会で優勝し、同団としては8年ぶりに全国大会の出場権を獲得。主将の北ノ蘭亮魁さんは「県の代表としてふさわしい行動をとり、全国制覇を目指します」と話していました。



全国制覇を誓う同団の選手ら。全国大会は、7月28日から31日にかけて京都府で開催されます



全国大会に出場する小林振武会の皆さん。大会は、7月26日から27日にかけて日本武道館で開催されます

「一戦一戦を大事に戦いぬく」 小林振武会が全国大会出場

7月15日、小林振武会（三松剣道スポーツ少年団）が市長を訪問し、全国大会出場を報告しました。今回、大会に出場するのは男女で構成される団体メンバー5人。主将の矢野陽愛さん（小林小6年）は「チームみんなで一致団結して、一戦一戦を大事に戦いぬきます」と意気込みを語りました。

【問】 ●輝けフロンティアのじり事務局 野尻庁舎2階：Tel 47-4184



Photo Report 魂燃ゆる

平成28年度小林市消防団夏季特別点検・消防操法大会

訓練の汗と涙をこの一瞬にかける

7月17日、小林市消防団夏季特別点検・消防操法大会を消防団訓練広場で開催しました。夏季特別点検では、分列行進や通常点検を実施。号令のもと統率のとれた動きを披露しました。操法競技では、長期間にわたって朝夕訓練に励んできた成果を存分に披露。ピリピリとした緊張感が漂う中、迅速に火点に攻撃し、競技が終了すると会場からも盛大な拍手が送られました。

【結果】ポンプ自動車の部優勝：第10分団第6部（野尻地区） 第2位：第1分団第4部（小林地区） 第3位：第4分団第7部（小林地区）

小型ポンプ積載車の部優勝：第7分団第7部（須木地区） 第2位：第3分団第11部（小林地区） 第3位：第2分団第12部（小林地区）

小型ポンプの部 優勝：第7分団第5部（須木地区） 第2位：第3分団第10部（小林地区） 第3位：第2分団第2部（小林地区）

スティックを巧みに操り行う駆け引き。シュートのスピード感がたまらない

ホッケー
グランドマスターズ日本代表
もとむら ひろふみ
本村 博史さん



一人黙々と練習に励む。半面反ったスティックで、ボールを力強くゴールに打ち込む

継続こそが力。年齢を重ねても、支えてくれる人たちのため世界で戦い続ける。

芝の上で相手選手と激しく体をぶつけ合いながら、スティックでボールを操り、相手のゴールを狙うスポーツ「ホッケー」。グランドマスターズワールドカップの日本代表として出場し、世界で活躍している人がいる。

本村博史さん、63歳。ホッケーに出会ったのは

高校1年生のとき。「中学まで野球や陸上をしていたこともあり足の速さには自信があった」。自分の長所が生かせるホッケーに没頭し、インターハイで日本一に輝いた。大学時代も、数々の大会で活躍を見せ、日本代表に選ばれるなどその功績は華々しい。卒業後は、高校の教師となり、生徒たちをインターハイなどの大舞台に導いた。

指導者として活動する一方で、現役プレイヤーとして社会人チームにも所属。しかし小林にはチームがなかったため、練習はいつも一人。「スティックを巧みに操りながら行う駆け引き。そして、シュートのスピード感がたまらない」。

大好きなホッケーだからこそ、たった一人の練習も苦ではなかった。そして5年前、マスターズ日本代表に選ばれた。

出場したワールドカップでは、外国人選手の「体格と練習環境の違い」に圧倒された。思うようなプレーができないこともあった。この差を埋めるために練習に励んでいる。

「継続こそが力。そして、年齢を重ねても、世界でまだ戦えるのは、家族、教え子などの支えがあり、環境にも恵まれたからこそ」。

感謝の思いをプレーし続ける自らの姿で表現するため、チームメイトから離れた場所で今日も一人、ひたむきに練習を続ける。

小林人
こばやしびと
Vol.59

安心安全情報

火災・救急発生状況

種別	6月	累計	昨年
建物	0	6	-3
林野	0	4	±0
車両	0	2	-1
その他	1	0	+1
救急	144	768	±0

交通事故発生状況

種別	6月	累計	昨年
人身	31	137	-5
物損	75	453	+15
死者	0	0	±0
負傷者	35	162	-11
全国死者	1810	(昨年同月比 -69)	

夏を楽しむために 健康管理と事故防止を



夏の敵「熱中症」

高温多湿のこの時期は、熱中症に気をつけましょう。

◆熱中症のサイン

めまいや顔のほてり、筋肉痛や筋肉のけいれん、体のだるさや吐き気、異常発汗、体温が高い、皮ふの異常など。※熱中症かな？と思うサインがあるときは、すぐに応急処置を行い、病院などで処置しましょう。

◆応急処置のポイント

- ・涼しい場所に移動させる
- ・衣服をゆるめて体を冷ます
- ・スポーツ飲料などで水分と塩分の補給。
- ※呼びかけに反応がない、反応が鈍い、全身にけいれんが起これば

きは、すぐに119番通報を！

◆予防対策

- ①こまめな水分補給
- ②エアコン・扇風機で温度調節

水難事故ゼロのために

水泳、水遊びなどで毎年全国で多くの水難事故が発生しています。特に小さな子どもは大人の監視のもと、遊ぶようにしましょう。

◆監視者の心得

- ①泳いでいる人から目を離さない
- ②いつでも救助ができる格好で
- ③溺れている人を救助する際は、泳いで助けに行かず、ロープや長い棒、浮き輪などを準備し陸の上から救助。
- ④適度に休憩時間をつくる。

知恵袋

夏場の適切な運動

市立病院 リハビリテーション室長
理学療法士 清水秀一さん



運 動には適切な時間帯があります。特に夏場は熱中症などに注意が必要です。気温の低い早朝から9時位まで、もしくは日の落ち始める16時以降がおすすめです。

早朝の運動は体を目覚めさせ、1日のリズムを整えるなどの効果が期待できます。夕方から夜の運動は仕事で溜まった血流や冷房で冷え切った体を改善したり、黄昏タイムとって夕暮れの景色によるリラクセーション効果があるとされています。興奮状態を持続させないために就寝2時間前までには終わらせましょう。

しかしどちらの場合でも、空腹での運動は低血糖によりめまいや立ちくらみの原因となります。バナナや機能性食品などで糖質を補給してから行ってください。食後の運動は消

化不良の原因となりますので、食後1時間程度経過してから行うことがよいとされています。また運動中はしっかりと水分補給をしてください。のどの渇きを感じる前に麦茶やノンカフェイン飲料などを少しずつ飲むのがコツです。カフェイン飲料は利尿作用があるため水分補給にはなりません。スポーツドリンクや炭酸飲料など糖質を多く含む飲料は、ペットボトル症候群という急性糖尿病の報告があるので、急激・多量に飲むことは避けてください。運動時間は40分から60分程度がよいでしょう。10分の運動を数回に分けて行ってもよいと思います。とにかく自身の生活スタイルや体調に応じて行うことが必要です。夏場です

みんなの 子育て奮闘記



今月の奮闘パパ
山ノ口和樹さん(39)
まみさん(8)

たくさんの課が連携して、子育てを応援します。

Q 子どもの食事のペースが遅いです。食にあまり関心がないみたい。早食いよりは体がいいのかも知れませんが。

A 一般的に、おいしく食べられるコツは、「お腹がすいていること」と「楽しい食事環境」です。生活リズムを整えて食事やおやつの時間を決め、身体を使った遊びをしましょう。ご飯の量を少なめに、食べたときは褒めて自信を持たせてあげましょう。時計を使って「この時間までには食べ終わろうね」と食べ終わる時間を決めて様子を見てみるのも効果的です。

Q 宿題などにとても時間がかかります。集中力がないように感じます。いい解決方法がありますか？

A 子どもが勉強しているときは、親も本を読むなど集中できる環境を作りましょう。そして「机の上に必要ないものを置かない」、「TVをつけない」、「学校から帰ったら机に座り、宿題にとりかかるようにさせる」など習慣づけることも大切。時間を決め、時間内に終わることができたら褒めてあげることも効果的です。また、学校の勉強の話などを、集中して聞いてあげるのもいいかもしれません。

健康の達人



【極意】
私は、健診を受けてジュースをやめました。

40 歳になり、特定健診を受けたところ、中性脂肪がとても高いことがわかりました。自分では健康だと思っていたので驚きました。生活を見直し、好きだった野菜ジュースをやめると、翌年には体重が約4kg減、中性脂肪の値も大幅に改善しました。健診を受けなければ、今も中性脂肪が高いまま、ドロドロの血液だったかもしれません。1月に生まれた子どものためにも、これからも健診を受けて健康に気をつけていきます。健康だと思っている同年代の人にも、ぜひ健診を受けてほしいです。

ヘルスメイトさんの 野菜レシピ

今月の旬の食材は
ゴーヤ!



ゴーヤの彩りマヨ和え

- 【材料…2人分】
- ・ゴーヤ ……80g
 - ・黄パプリカ ……40g
 - ・かにかま ……10g
 - ・マヨネーズ…大さじ1
 - ・塩 ……0.2g
 - ・こしょう ……0.2g

- 作り方
- ①ゴーヤとパプリカはワタとタネを取り除きスライスし、さっと茹でる
 - ②絞ったゴーヤとパプリカ、かにかまを混ぜマヨネーズ・塩・こしょうで味付けをしたら出来上がり

1日に野菜350gを食べよう!!

■みんなの子育て奮闘記では、出演してくれる親子を募集しています。詳しくは、地方創生課 (Tel 23 - 1148) まで

【問】 ●健康推進課：Tel 23-0323 Fax 23-0325 ●須木庁舎住民生活課：Tel 48-3132
●野尻庁舎住民生活課：Tel 44-1100

行ってみよう！やってみよう！
お出かけガイド
イベント・講座情報

このコーナーでは、市内で開催されるイベントや講座などを紹介します。

第5回こばやしわのしづく Fes.
市出身アーティストを応援

市出身のアーティストを応援する「こばやしわのしづく Fes.」を開催します。
●日時 = 8月21日(日曜) 開場: 13時30分 開演: 14時 ●
●入場料 = 一般: 1000円(当日1200円) 小中高生: 500円(当日600円) ●
●場所 = 文化会館大ホール ●
●出演者 = 釜崎禎(ピアノ)・萩原博(クラシックギター)・佐土原彩音(マリンバ)・佐土原美音(マリンバ)・滝口俊人(ピアノ)
●問 = 文化会館 Tel 23-7400



「サマーふれあい映画祭」
映画を通して人権について考える

「サマーふれあい映画祭」を開催します。出入り自由で、事前の申込みもありません。●日時 = 8月26日(金曜) 19時~(2時間程度) ●
●場所 = 文化会館 ●
●対象 = どなたでも結構です。 ●
●入場料 = 無料 ●
●上映作品 = ①名前…それは燃えるいのち(アニメ・18分) ②おまえうまそうだな(アニメ・89分) ●
●注意事項 = 悪天候などにより中止の場合があります。
●問 = 市民課 Tel 23 - 1141



グルメコンテスト in まつり宮崎
市からは星空ポップオーバーを出品



今年で6回目となる「MRT ご当地グルメコンテスト in まつり宮崎」。今年は、小林のフルーツをふんだんに使った「んだもしたん! 星空ポップオーバー☆」を出品します。ぜひご来場ください。●日時 = 8月20日(土曜) 11時~18時 ●
●会場 = MRTmicc 2階ダイヤモンドホール ●
●費用 = 入場無料、1食500円 ●
●問 = 商工観光課 Tel 23 - 1174

にしもろ防災スイッチオン!
地域の防災について考えよう

私たちが住む“にしもろ”で、どのような自然災害の危険が潜んでいるのか、防災士の講話を基に学びませんか。また、4月に発生した熊本大地震によって益城町で被災された人の声を聴くことができます。●日時 = 9月10日(土曜) 17時~19時(開場16時) ●
●場所 = 中央公民館 ●
●対象 = 小林市、えびの市、高原町在住の人・関係諸団体 ●
●入場料 = 無料 ●
●問 = 小林青年会議所 Tel 23 - 5070



グローバルキッズ

社会教育課では、子どもたちの夢や将来の仕事について考える機会の創出事業として、職場体験や異文化交流を行うグローバルキッズ事業を実施しています。今回は、国際理解コースについてご紹介します。

国際理解コース
~輝く未来を見つけよう~

国際理解コースでは、国際交流員のシャネットを中心に、市内学校で勤務しているALT(外国語指導助手)の皆さんに協力をもらい、異文化に触れ、国際的な視点に興味をもつて

られるような交流活動を行っています。

全5回の日程のうち2回が終了しました。第1回では日本と外国の文化や習慣の違いをゲームを通して学び、第2回では英語のレシピをもとに海外の料理を作ったり、興味

のある国について調べ発表したりしました。

この事業を通して、子どもたちが外国の人と触れ合いの中で、外国の言葉や文化に興味を持ち、将来、世界で活躍するような小林人に育ってもらうことが目的です。



ゲームで楽しく学びます♪



クッキング! (ピザ作り)



フランスについて発表

SOCIAL
生涯学習講座



左) ごったん講座の様子 右) 絵本の読み聞かせ講座の様子

自ら学び 仲間と学びあい 人を育む

生涯にわたる学習ニーズに応えるために、楽しく交流を深めたり、新しいものに挑戦して喜びや幸せを感じられるような講座を実施しています。また、自分の活躍の場として講師の募集も随時受付けています。今後の講座の内容については、広報、お知らせで募集をしていきます。
●問 社会教育課 Tel 22-7912

BOOK
市立図書館

市立図書館だからできる! 歴史ある雑誌の提供

テレビで放映中の「とと姉ちゃん」で話題の雑誌「暮らしの手帖」創刊号から現在に至るまでほとんどの号を公開展示します。今なお色あせない創刊号から最新号までご覧ください。



展示期間終了後は、特別貸出を行います

◆展示期間 8月3日(水曜)~8月31日(水曜)
◆展示場所 小林市立図書館本館 1階エントランス
●問 市立図書館 22-7913

四六山話

小 林高校の寮のそばで朝早く散歩をしているのですが、寮の生徒が朝練の行き帰りに会うといつも「おはようございます」と声をかけてくれます。一番眠い頃なのに早朝の練習感心します。一人一人の努力がむくわれるよう応援しています。

(S・Tさん＝真方)

朝会った瞬間にあいさつをかわすと、気持ちよく1日をスタートすることができそうです。子どもたちの成長を応援していきます。

6 月7日は健診・検診月と決めています。検診の補助、無料クーポン、健康づくりポイント応募など、健康とお得感いっぱいです。

(C・Hさん＝堤)

計画的に検診を受けることはとても大切なことです。よね。これからもクーポンなどを活用して健康づくりに励んでください。

市 内バスはどこまでいけるのでしょうか。一度乗ってみます。楽しみです。夏休みに孫が帰ってきたら一緒に乗ります。

(K・Sさん＝堤)

コミュニケーションバスは、私たちの住む地域を回る身近な交通手段です。ぜひ、お孫さんとバスに乗ってお出かけしてください。

数 年過ごした小林から引越すことになり、霧島連山の雄大さ、水のおいしさ、職場の人や幼稚園のママ友にとってもよくしてもらい、離れるのがさみしくてたまりません。違う市に住んでも小林市のファンとして応援しています。

(M・Eさん＝細野)

離れていても、小林市の情報や魅力を届けられるように頑張ります！

SUKUSUKU すくすく 皆さまの投稿をお待ちしています！



かわの はると
河野 陽斗くん
平成 25 年 9 月 21 日生

お兄ちゃんといつまでも仲良くね！
父：智史さん 母：香奈美さん



さいとう ゆ あ
齊藤 優愛ちゃん(左)
平成 24 年 12 月 31 日生
しのはら ひびき
篠原 響綺ちゃん(右)
平成 25 年 11 月 7 日生

大人になっても仲良しでいてね。
優愛ちゃんのお母：麻美さん
響綺ちゃんのお母：響子さん



やえお さくと
八重尾 咲人くん
平成 28 年 6 月 23 日生

笑顔のかわいい咲人くん☆
大きくなってお兄ちゃん達といっぱい遊ぼうね？
父：雄太さん 母：千恵さん

POST CARD

886-8501

小林市役所 地方創生課
広報こばやし編集室 行
(広報こばやしNo.125 2016.8月号)

お手数ですが52円切手をお貼り下さい

フリガナ
ご氏名
(イニシャルまたはペンネームも記入ください)
ご住所

電話 ()-()-()

興味を持ったコーナー3つ

クイズの答

広報クイズ

問題：今月の小林人は、〇〇〇〇のグランドマスターズ日本代表 本村博史さん

◆ヒント：14ページから探してください。

クイズの答・興味を持ったコーナー3つ・住所・氏名・電話番号を明記して応募してください。今月は、抽選で10人に「木下サーカスペア招待券」をプレゼント。

【締切】8月19日(金曜)〔当日消印有効〕
応募は一人1枚まで。広報こばやし7月号のクイズの答えは「まち」でした。抽選の結果、正解者の10人に景品を贈りました。

※プレゼントを提供くださる方も募集しています。

【宛先】〒886-8501(住所不要)小林市地方創生課広報
FAX: 23-6650 E-mail: info@city.kobayashi.lg.jp

人のうごき(小林市の人口)

人口	45,815人	(-36, -646)
男	21,217人	(-15, -466)
女	24,598人	(-21, -180)

世帯数 19,569世帯 (-19, -266)

平成28年7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)を元に、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。

こすもにき diary

画：友安よーいち

第28話「8月11日は山の日」



※8月11日は、「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」ため新しく制定された、国民の祝日「山の日」です。今年の夏は、海や川も良いけれど、山登りにも出かけてみませんか？

お便りってます

- ①すくすく(3歳未満) お子さんの写真に名前、ふりがな、性別、誕生日、住所、保護者名を添えて、送付ください。 ※すぐには掲載できない場合があります。
- ②よもやまトーク 広報紙の感想や最近思うことなど。
- ③心の花びら 短歌や俳句など。
- ④疑問質問Q&A わからないことやちょっとした疑問、気付いたことなど。 ※いずれも氏名・住所・連絡先を記入ください。左頁の広報クイズにもレッツトライ!!

【送付先】
・地方創生課
〒886-8501 小林市細野300番地
TEL 23-1148
メール info@city.kobayashi.lg.jp

心の花びら

明日たのしみキウリ一本ぬか床に 小林合歓の会 阿久根秀子
朝顔へ視線集る家族の和 小林合歓の会 古藤節子
合歓の花心を寄せる昼さがり 小林合歓の会 倉田玲子
無用部屋敷の息うや音もある 谷ノ木みちえ
年重ね熱中症をおそれつつ日課のごとく雑草を引く 三國キミ子
辺幅も奢侈買ひもせず盆用意／フレンジと同じ高さの盆の月 上久保年治
蒔ぬ種生えぬと言が菜園に名もしらぬ草雨にも負けず 武ナミ子
手を振って子・孫の車遠ざかる明子からは又一人なりしも 永友チエ
亡き父が手帳に書きし薊の唄今佛壇の引き出しに有り 坂上 正子

編集後記

小 野湖で行われた、ボート合宿で撮影のため、船に乗り取材しました。そこから見える景色は、湖面、茅葺屋根のかるかや、木の新緑、そして青空のグライダーシヨーン。そこには、陸上からは見ることのできない須木の美しい風景がありました。(森本潤葵)

消 防団の操法大会取材しました。約3ヶ月、早朝や夕方に訓練を積んできた操法員の勇姿を距離で見ることができ、見ているだけの自分も一緒に緊張してしまいました。また来年も消防団員の勇姿を取材できることを楽しみにしています。(深草由樹)

募集

第55回小林市総合文化祭 音楽祭・芸能祭へ出 演しませんか

音楽祭

第41回小林市民音楽祭の出
演者(団体)を募集します。
カラオケ以外での出場なら
ジャンルは問いません。

内容

コーラス、ピアノ、吹奏楽、
管弦楽、三味線、民謡、箏、
大正琴、詩吟など

演奏時間

団体7分・個人5分(それ
ぞれ2曲以内)

開催日

10月30日(日曜)
開場:11時30分 開演:12時

募集期間

8月2日(火曜)~31日(水曜)

注意事項

・出演は、1種目につき1人
1回。伴奏者は除く
・出演の決定と説明会の日程
は、後日通知します

芸能祭

第55回小林市民芸能祭の出
演者(団体)を募集します。
◆種目

日本舞踊・剣詩舞・民舞な
どの邦舞踊、フラ・ヒップホッ
プ・ジャズダンス・バレエ・
創作ダンスなどの洋舞踊

出演時間

5分以内(個人・団体問わ
ず1人1回のみ)

開催日

11月6日(日曜)
開場:12時30分、開演:13時

募集期間

8月2日(火曜)~31日(水曜)

注意事項

・公演時間に限りがあります
・個人、団体を問わず、同じ
種目に、複数回出演できま
せん。場合によっては、出
演をお断りします

出演に必要な音源(テープ、 CDなど)を準備ください

・出演の決定と説明会の日程
は、後日通知します

共通事項

◆対象
市内在住・在勤・在学の方、
または市内に活動の拠点があ
る団体

応募方法

文化会館にある申込書を記
入し、文化会館に直接申し込
みください。
◆問・文化会館
Tel.23・7400

病院企業職員 採用試験(第2回)

小林市病院企業職員採用試
験を行います。日本国籍を
持っている人、その他地方
公務員法の規定による欠格事
項に該当する人は受験できま
せん。試験は次の区分ごと
に行いますが、希望する職種
のいずれか一つのみ受験できま
す。なお、申込締切後は、試
験区分の変更はできません。

◆日程

◆第1次試験
9月18日(日曜)
◆第2次試験

10月23日(日曜)

◆試験区分・受験資格・採用
予定

◆薬剤師

昭和46年4月2日以降に生
まれた人

◆理学療法士、作業療法士

平成3年4月2日以降に生
まれた人

◆診療放射線技師、管理栄 養士

昭和62年4月2日以降に生
まれた人

◆看護師

昭和52年4月2日以降に生
まれた者で、34歳までに免許
を取得した人

◆事務職A

昭和52年4月2日以降に生
まれた者で、34歳までに免許
を取得した人

昭和62年4月2日から平成
7年4月1日までに生まれた
人

◆事務職B

昭和62年4月2日から平成
11年4月1日までに生まれた
人

※看護師は10人程度、その他
は若干名

※試験区分のうち、薬剤師、
理学療法士、作業療法士、
診療放射線技師、管理栄養
士は資格を持っている人ま
たは、平成28年度の各種試
験で資格取得見込みの人、
事務職Aは大学を卒業した
人または28年度末に卒業見
込みの人、事務職Bは短期

大学、専門学校、高等学校
を卒業した者または28年度
末に卒業見込みの人となり
ます。看護師は昭和58年4
月2日以降に生まれた人で
平成28年度の試験で免許取
得見込みの人を含みます

※第2次試験は事務職A、事
務職Bが対象

◆受付期間
8月8日(月曜)
~9月2日(金曜)
8時30分~17時15分
※土日除く

◆試験会場
市立病院会議室
市立病院配布場所
市立病院事務部(2階)

◆その他
試験科目など詳しくは、市
立病院まで問い合わせるか、
市立病院ホームページで確
認ください。

◆問
小林市立病院事務部
小林市細野2235番地3
Tel.23・4711
Fax.23・7717

小林市立図書館
今月のおすすめ図書

〜一般書籍〜
遊園地に行こう!
真保裕一
著者:真保 裕一
発行:講談社

〜児童書〜
おぼん ぼんぼん
ぼんおどりの日!
著者:ますだ ゆうこ
画家:たちもと みちこ
発行:文溪堂

〜一般書籍〜
最強の経営者
小説・樋口廣太郎
アサヒビールを再生
させた男
著者:高杉 良
発行:プレジデント社



おぼんちゃんとの絆に
ほろり。豆知識もいっぱい
いつまっています。
市立図書館
とまり 沙弥香さん

時間外急病診療電話案内

Tel 23-8212

平日夜間 19時から22時まで
日曜・祝日 9時から12時まで
(日曜・祝日は、原則小児科)
※医療機関を案内するもので、病気に
関する相談を受けることはできません。

小児救急医療電話相談

Tel # 8000

365日 19時から翌8時まで
ダイヤル回線からは
Tel 0985-35-8855
※明らかに緊急を要する急病の場合は、
119番をご利用ください。

天空の羅針盤

今夏の天文台イベント

8月24日 20時ごろの南天

下旬になると日の入りが18時台になりま
す。辺りが闇に包まれるのは20時ごろ。夏
の天の川が南から北にかけてまるで橋を架け
たように流れています。南側の天の川のやや
低いところから南西方向に、さそり座を探
することができます。その胸のあたりで輝く1
等星のアンタレス。24日には星図のように火
星・土星と、ほぼ直線に並ぶ珍しい光景が
楽しめます。アンタレスとは赤さ加減を火
星と競う星という意味があります。今夏は、
比較にもってこいのときを迎えています。
【お知らせ】今月の観望会は毎週の土・日
夜20~21時。1日(月)~7日(日)はスター
ウイーク特別観望会。12日(金)はペルセ
群観望会。24日(水)は3星接近観望会。27
日(土)は星空の夕べ。休館日は毎週火曜

Information おしらせ

感想や叱咤激励、疑問・質問などお寄せください。

POST CARD

文化の足跡

『大丸の田の神』
～あなたの里の田の神さあ Vol.3～

夏の日差しに負けず田を見守る田の神
東方の大丸地区にある田の神は、浜ノ瀬川沿いに広がる田んぼの真ん中に鎮座しています。夏の暑さに耐えるように頭につばの広い笠を被り、左手にはお椀、右手にシャモジを持っていて、顔つきもこやかな田の神さあです。厳格な出で立ちの神官型が多い小林市では、数少ないどこかほっとする農民型の田の神さあです。造られた年代は不明ですが、この地区の田んぼは北西側にある東方大丸太鼓橋（水路橋）が江戸時代末期に架けられたことによって開田されたと言われており、それ以降に造られたと思われます。あなたの里の田の神さあは、どんなお顔をしていますか？



小林市市民表彰
候補者の推薦

市の振興発展と市民生活の向上などに多年尽力され、その功績が顕著な人を表彰します。

◆部門
① 地方自治
② 産業経済
③ 教育、芸術、体育、文化
④ 公共福祉
⑤ 市民生活

◆主な選考基準
・原則として75歳以上で30年以上の功績がある人。特例的なものはこの限りではありません。

りません
・叙勲・褒章受章者、刑罰を受けた人、重大な交通事故違反者などは候補者から除外されます

◆推薦方法
所定の功績調書を提出ください。

◆功績調書配布先
企画政策課、須木庁舎地域振興課、野尻庁舎地域振興課

◆提出締切
8月12日（金曜）

◆表彰式開催日
11月3日（木曜）文化の日

◆問
企画政策課
TEL 23・3470

美術作品などの個人
展の展示スペースを
提供します

市教育委員会では、個人で絵画などの美術品を制作している人の制作意欲や技能向上を目的に、小規模な個人作品展の展示スペースを6日間提供します。

◆展示場所
文化会館のホワイエ（大ホール入口前）に展示パネルを3枚設置

◆対象
絵画、パッチワーク、造形物

◆実施期間
8月12日～17日

講座・催し

子育てキャンプ

子育てキャンプを開催します。テントキャンプ初心者も歓迎します。

◆日時
9月3日（土曜）
～4日（日曜）
14時～翌日11時まで

◆場所
ひなもりオートキャンプ場

◆内容
手軽で快適・安全に楽しめるキャンプの魅力を学びながら、野外活動などで家族や友

人のふれあいを深め、アウトドアライフを満喫しよう。

◆募集人員 50人

◆料金
1家族（組） 1000円
※各自利用のサイト使用料・レンタル料金などは負担ください

◆各自のキャンプに関する装備品や食材などは準備ください

◆申込方法
電話またはホームページから予約できます。

◆申込締切
8月22日（月曜）

◆問
宮崎県ひなもり台県民ふれ

釣り大会

あいの森 ひなもりオートキャンプ場
TEL 23・8100

小林高原野尻漁業協同組合では、外来魚駆除を目的に釣り大会を開催します。

◆日時
8月20日（土曜）～21日（日曜）
計量・14時～15時

※1日のみの参加もできます
※開始時間は設定していませんが、釣った魚は検量時間までに検量場所まで持ってきてください

保健・福祉

9月中旬～実施予定者の終了まで

◆申込締切
8月15日（月曜）

◆申込方法
電話で申込ください。実施要領を送付します。

◆注意事項
・展示期間は、準備と撤去も含めた期間で、展示している間の事故などを含め、全て自己責任で実施します

・申込多数の場合は、実施までの順番により相当の期間待つていただくことがあります

◆問
社会教育課
TEL 22・7912

家族介護者の集い
（認知症家族の会）

小林市地域包括支援センターでは、毎月第2土曜日に「家族介護者の集い」を開催しています。9月は次の内容で開催します。介護に関する質問や悩みのある人、今までこの集いに来られたことのないご家族もみなさんと一緒にお話をしてみませんか。また、介護を卒業した人の話で悩みが解決したり、心身のストレス緩和と活力につながっているようです。介護を卒業した人もアドバイザーとして、ぜひご参加ください。

◆日時
9月10日（土曜）
10時～12時

◆場所
小林市地域包括支援センター（八幡原市民総合センター1階内）

◆内容
司法書士による財産・遺産の管理について

◆講師
平山成人司法書士

◆参加費 無料

※申込は不要です

◆問
小林市地域包括支援センター
TEL 25・0707



行います。2日間総合の検量尾数（同数の場合は重量を加味）をもとに、釣り上げた尾数が多い順に、ブラックバス部門1～10位、ブルーギル部門1～10位の人には賞品を贈ります（別途参加賞があります）

◆問
小林高原野尻漁業協同組合
TEL 23・4668

やっばい元気がよか！

このコーナーでは、介護予防につながる、簡単な運動を紹介します！

◆問=長寿介護課 TEL 23・1140

ねじりの動きで有効な筋負荷を！

今回は、平行な動きと比べ、多くの筋繊維が働く“ねじりの動き”を取り入れたエクササイズを紹介します。

まず、両足を肩幅に開いて立ち、左膝を引き上げつつ、降ろした右肘とタッチさせます。次に反対も行いましょう。これを交互に10回繰り返します。

※腰に不安がある方は無理をせず、椅子に腰かけて行うと安全です。

【文/写真】長寿介護課 田中美幸さん



座りながらもできるよー！

木下大サーカスが8年ぶりに宮崎で公演

木下大サーカスが宮崎で公演します。今回のメインは「奇跡のホワイトライオン世界猛獣ショー」。ぜひ、ご来場ください。

◆期間
10月8日（土曜）
～12月5日（月曜）

◆場所
イオンモール宮崎 特設会場
（宮崎市新別府町江口 862-1）

◆前売り入場券
おとな：2700円（当日：3000円）
こども（3歳以上中学生未満）：1700円（当日：2000円）

◆問
木下大サーカス宮崎公演事務局
TEL 0985-25-0450



サークル紹介

宮崎 FIRST T.C (トランポリン)

4歳から中学1年生までの10人が所属しています。大人の方でも大丈夫なので、ぜひ一緒にトランポリンを楽しみましょう。

◆練習日時 毎週月曜日、木曜日 18時～19時、19時～20時 能力ごとに時間を分けています。

●問
・監督 稲留 和成さん
Tel 080 - 3952 - 5828



初心者でも大歓迎です！
連絡お待ちしています。

永原 鈴奈さん
上飯屋 仁くん

男性料理教室

男性同士で料理を作りながら交流を図り、生きがいのある日々を過ごしませんか。

- ◆内容 調理実習「簡単パン作り」
※内容は変更になる場合があります
- ◆日時 8月19日(金曜) 10時～13時
- ◆場所 シルバードランド望峰の里
- ◆対象 市内在住でおおむね60歳以上の男性
- ◆費用 1000円

案内

※教室当日は、エプロン・三角巾・腕カバー・マスクなどを持参ください

- ◆定員 15人
- ◆申込方法 電話で申し込みください。
- ◆申込締切 8月16日(火曜)
- 問 シルバードランド望峰の里
Tel 27・1000

中小企業退職金共済制度

退職金制度は企業にとって

- ◆中退共済制度の特徴
 - ①掛金は全額非課税
 - ②加入前の過去勤務期間や転職した場合に通算が可能
 - ③掛金の一部を国が助成

- ④市の補助金制度あり
- ⑤パートタイマーの方も加入できます
- ◆掛金の種類 月額5000円～3万円(16種類)
- ※短期労働者は2000円から4000円(3種類)の特例掛金月額も選択できます
- ◆加入の手続き お近くの金融機関に加入申込書があります。
- ◆補助金制度 小林市退職金共済加入促進補助制度(中小企業退職金共済制度・特定退職金共済制度)
- ・新規加入、追加加入した事業主に、加入した従業員1名につき5000円(上限)を補助します。(3年間を限度とします)

●問
・中小企業退職金共済事業本部
Tel 03・6907・1234



地域おこし協力隊通信

デザインでお困りの時は、ぜひぜひお声をかけください!!



伊藤 浩 隊員



早いもので、8月末で協力隊の任期が終了になります。3年前、協力隊として小林市に来た時は、何をやって良いのか、これからどうしようという気持ちでいっぱいだったことを懐かしく思います。この3年間で行政・市民の方には大変お世話になりました。今後は、今でも協力隊業務や副業でやっているデザイン業を生かし、「伊藤デザイン室」を立ち上げ、小林市に定住していこうと思っています。協力隊は終了ですが、これからが私自身スタートになります。今までと変わらず今後ともよろしくお願いたします!

清掃スタッフ チャレンジ講習

清掃の基本作業を中心に、機械器具(ポリッシュャー他)の取扱い、洗剤の使い方などを学びます。実技の時間を多く取り、企業・施設で働けるような技術を習得し、清掃現場での就業を目指します。

- ◆日程 8月24日(水曜) ※4、5時間程度
- ◆募集人員 15人
- ◆実施場所 小林市シルバードランド望峰の里(1)

◆受講料 無料
◆対象者 ・シルバードランド望峰の里で、センターでの就業を希望する人
・おおむね60歳以上で、今後シルバードランド望峰の里に入会し、センターでの就業を希望する人
◆申込方法 ハローワーク小林、小林市シルバードランド望峰の里にある所定の申込用紙に記入の上、宮崎県シルバードランド望峰の里へ郵送または、ファックスで申し込みください。受付後、受講者選考を行います。
◆申込期限

シーフード料理コンクール

近年の食生活における「魚離れ」を抑制し、主菜としての魚介類の良さを再確認してもらうため、県内で取れる水産物を使用したものを主材料としたレシピを2部門に分けて募集します。

- ◆部門・対象 ①プロを目指す学生部門

●問
・(公社)宮崎県シルバードランド望峰の里
Tel 0985・31・3775

市ホームページバナー広告

市では、自主財源確保のため市のホームページに掲載するバナー広告を募集します。

- ◆広告の位置 「くらし」と「観光」のページの下部
- ◆広告掲載料
 - ・事務所を市内に有する企業 月額5千円(税込)
 - ・事務所を市内に有しない企業 月額1万円(税込)
- ◆申込用紙配布場所 地方創生課
※市ホームページからもダウンロードできます
- ◆申込方法 申込用紙に必要事項を記入して、バナー原稿を添えて地方創生課まで郵送または持参ください。
- ◆申込締切 随時
- ※詳しくは、市ホームページを確認ください
- 申・問・地方創生課 Tel 23・1148 〒886・8501 小林市細野300番地

調理師専門学校、高等学校調理科などで、専門的に調理・栄養を勉強している学生
②お魚料理チャレンジ部門
一般および①以外の学生
※①、②ともに宮崎県内在住の人に限り

◆応募方法 農業振興課にある申込用紙に必要事項を記入し提出ください。
◆応募締切 8月25日(木曜)
◆書類審査 9月5日(月曜)に、全応募者の中から書類審査の上、

各部門4人の入選者を選出し県大会を実施します。入選した人には後日連絡します。
●問
・県漁業協同組合連合会
Tel 0985・28・6111
・農業振興課
Tel 23・0333





「んだもしたん! 星空ポップオーバー☆」小林産完熟マンゴー、シャインマスカット、ブルーベリーを使用。新鮮な卵を使い、風味豊かなカスタードと爽やかなマンゴー風味生クリームのハーモニーを楽しめます。

優勝目指して頑張ります!



税務課 中田浩彰さん Atelier Oshikawa 推川美紀さん ほけん課 丸菅健嗣さん

『力を合わせて』 『若手職員』編 市役所×Atelier Oshikawa

～今年もご当地グルメコンテストに参加します～

8月20日(土)、ご当地グルメコンテストが開催されます。出品グルメは「んだもしたん! 星空ポップオーバー☆」。若手職員が集って考案し、市内でパン・ケーキのカフェや教室をされている「Atelier Oshikawa」さんの協力のもと、おいしいスイーツが完成しました。

ポップオーバーとはシュー生地とパン生地を合わせたモチモチ食感の新しい食べ物。中身は、カスタードと生クリームを合わせたものと小林産の美味しい果物をふんだんに使い、小林の日

本一美しい星空をイメージしました。今年はこのグルメで優勝を目指します。

コンテストには県内26市町村が出店し、盛り上がること間違いなし! みなさんもぜひ会場へお越しください。

ご当地グルメコンテスト 2016 in まつり宮崎

日時: 8月20日(土) 11時～18時
会場: MRTmicc 2階
ダイヤモンドホール

『Hello! Hola! Dia duit! ~from Caine~』

Typhoons

Typhoon season is here! Typhoons bring strong winds and heavy rain to Japan, Korea and China from April to January.



They also bring good waves for surfers and body-surfers (only one in Miyazaki...me!). In US and Europe, they are called Hurricanes and occur from May to November. In Oceania, south and Central Asia, Africa and South America they are called Cyclones and occur from October to May.

台風の季節がきます! 4月から1月に日本、韓国、中国へ強風や大雨をもたらします。台風はサーファー、ボディサーファーにいい波を運びます(そんなこと思うのは宮崎で1人くらいかも...私です!). アメリカやヨーロッパでは「ハリケーン」と呼ばれ、5月から11月に発生します。オセアニア、南・中央アジア、アフリカや南米では「サイクロン」と呼ばれ10月から5月に発生します。

『シャネットの 徒然なるままに』

さよならは言わない

5年前ほど激しい雨の中で小林を訪れた日は、まるで昨日のようです。もともと1年間だけ滞在するつもりで来たんですが、



小林の魅力に惑わされ、故郷から離れて早くも5年経ってしまいました。

この小さな町のことをこれほど好きになったのは、たくさんの方々のおかげです。学校の生き生きした生徒たちをはじめ、高齢者学級の元気なみなさま、保育園の可愛い子ども達、大切な友達も、感謝している方々は数え切れないほどいます。国際交流員の任期を終えますが、皆さまから離れたくないです。まだしばらくこの素敵なお小林にいらしてください。

平成28年7月10日 第24回参議院議員通常選挙結果

平成28年7月10日に行われた参議院宮崎県選出議員選挙の投票結果をお知らせします。投票率は、前回は0.65ポイント上回る46.82%。県内の市町村の中では、最も低い結果となりました。

投票所ごとの当日有権者数(人)と投票率(%),年代別の投票率は下表のとおりです。開票結果については、市ホームページで確認ください。

【投票所ごとの当日有権者と投票率】

投票区	投票所	当日有権者数(人)	投票率(%)	投票区	投票所	当日有権者数(人)	投票率(%)
1	小林市役所	2,560	49.80	25	深草公民館	209	43.54
2	小林市みどり会館	2,306	47.92	26	栗巣野公民館	222	56.76
3	細野小学校	3,682	40.87	27	橋谷地区公民館	285	46.32
4	家畜改良センター宮崎牧場	410	44.15	28	中大出水公民館	541	39.37
5	三松小学校	3,170	44.35	30	小林中学校	1,621	41.64
6	水流迫公民館	839	52.21	31	須木総合ふるさとセンター	878	61.16
7	東方研修館	1,223	42.52	32	鳥田町小学校体育館	259	67.18
8	真方一区公民館	737	48.30	33	奈佐木地区多目的研修集会施設	250	57.60
9	真方二区宮農研修館	422	47.87	34	内山地域福祉センター	163	61.96
10	真方三区公民館	627	46.09	35	堂屋敷集会施設	25	88.00
11	小林市西ノ原農村集会所	557	42.01	36	新村公民館	489	61.55
12	永久津地区体育館	387	41.86	37	紙屋老人福祉館	456	54.39
13	今別府公民館	492	38.01	38	大淀公民館	100	60.00
14	西小林児童センター	1,223	42.60	39	今別府宮農研修施設	430	49.77
15	種子田公民館	464	44.61	40	天境宮農研修施設	135	68.89
16	生駒公民館	437	44.62	41	野尻町保健福祉センター	1,164	54.04
17	三松地区体育館	1,381	42.29	42	平木場公民館	216	61.11
18	高山公民館	520	42.12	43	牟田原農業構造改善センター	629	54.05
19	大王公民館	159	52.20	44	野尻町農村環境改善センター	1,081	54.02
20	岡原地区宮農研修館	233	44.64	45	水流平公民館	311	51.45
21	孝の子公民館	726	40.77	46	野尻町いきいきコミュニティセンター	826	54.00
22	鶴野宮農研修館	274	51.82	47	消防団第6部詰所	797	50.06
23	小林市中央公民館	5,239	44.51		在外投票	32	6.25
24	南西四区宮農研修館	562	43.59		合計	39,749	46.82

【年代別の投票率】 ※平均的な投票所(第2投票所)のデータを記載しています

10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上
17.65%	25%	39.11%	43.94%	46.42%	62.38%	66.67%	42.25%

今回から選挙権が18歳以上に引き下げられました。選挙は私たちが政治に参加し、意思を反映させることのできる重要な機会。選挙の意義を認識いただき、貴重な一票を投票されますようお願いいたします。

●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	8月21日(日)	ほけん課・税務課窓口	8:30～17:15	※第3日曜日
年金移動相談 ※要予約	8月18日(木)	本庁4階大会議室	10:00～15:00	予約:都城年金事務所

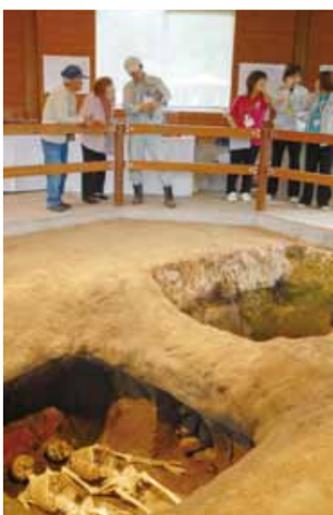
都城年金事務所 Tel 0986-23-2571

その他の行事・イベント

「二原遺跡公園公開日」

8月21日(日)
9:30～11:30

[場] 二原遺跡公園



税・保険料の納付期限

※納期限は 8月31日(水) です。

市県民税(2期)
国民健康保険税・介護保険料(4期)
後期高齢者医療保険料(2期)

農地移動申請

場所 農業委員会事務局
時間 8:30～17:15
受付開始日 8月8日(月)
受付締切日 8月15日(月)

これは何ごみ? 答え

缶詰も缶詰のふたもリサイクルです。アルミ・スチールの表示があるものはそれぞれの網(ネット)に、表示のないものは、「その他の缶類」の網に入れてください。

●人権・行政・なやみごと相談 市民課 Tel 23-1141

月日	曜日	種類	会場	時間
8	16 火	人権・行政・なやみごと	本庁4階会議室	10:00～15:00
	23 火	人権・なやみごと	本庁4階会議室	
	30 火	人権・なやみごと	本庁4階会議室	
9	1 木	人権・行政・なやみごと	野尻町保健福祉センター	10:00～15:00
	6 火	人権・行政・なやみごと	須木総合ふるさとセンター	

●わいわいクラブ・ハッスル教室

ハッスル教室は、介護予防・認知症予防などを目的とした軽体操を行います。わいわいクラブは、介護予防講座などを実施しながらいきいきサロンの立ち上げに向けた支援を行います。

種類	月日	会場	時間	問い合わせ先
ハッスル教室	8月18日(木)	岩瀬公民館	14:00～	第1在宅介護支援センター(ひなもり園) Tel 22-8866
わいわいクラブ	8月19日(金)	下堤宮農研修館		
ハッスル教室	8月18日(木)	西之原農村集会所	10:00～	第2在宅介護支援センター(望峰の里) Tel 27-2552
ハッスル教室	9月3日(土)	橋谷公民館	10:00～	第3在宅介護支援センター(陽光の里) Tel 23-5667
ハッスル教室	9月2日(金)	橋野本宮農研修館		
わいわいクラブ	9月7日(水)	上原地区農研修館	13:30～	野尻在宅介護支援センター(社会福祉協議会野尻支所) Tel 44-1206
わいわいクラブ	8月17日(水)	水流平公民館		
ハッスル教室	8月18日(木)	心愛公民館	10:00～	須木在宅介護支援センター(美穂の里) Tel 48-3696
ハッスル教室	8月17日(水)	内山地域福祉センター	10:00～	

こころの電話相談

ひとりで悩まないで! 誰かに話してみませんか?

毎週月曜日 20:00～22:00 電話番号は 27-1850

●障がい者相談員による定期相談会 福祉課 Tel 23-0111

月日	会場	時間
8月28日(日)	八幡原市民総合センター	13:00～16:00

リサイクル日程

生活環境課 Tel 23-8122
小林市清掃工場 Tel 24-0959
須木住民生活課 Tel 48-3132
野尻住民生活課 Tel 44-1100

区	8月	9月
水流迫、東方1・2	2	1
真方1・2・3	1	2
南西2・3、通り町	3	5
南西1の西、南西4本町、新生町	4	6
南西1の東、種子田	5	7
北西1・3、緑町	9	8
北西2、坂元	10	9
西町1・2・3南島田	8	12
仲町、永田町、後川内	12	13
細野2・3、南真方	16	14
細野1、南真方西	17	15
南真方東、上町、上町西	18	27
上町中、上町東、上町北	25	28
西堤、南堤	26	29
北堤	30	30
野尻地区(第3日曜)	21	18
須木地区(第4日曜)	28	25

今月の これは何ごみ?



「缶詰のふた」
答えは左のページ。

すこやかカレンダー 健康推進課 Tel 23-0323

●育児・親子健康日程

種類	月日	会場	時間
妊婦健康相談 母子手帳発行	毎週月曜 (祝日除く)	小林市保健センター	9:00～11:30
赤ちゃん健診	9月2日(金)		受付 12:45～13:15
1歳6ヶ月健診	8月18日(木)		受付 12:45～13:15
	9月8日(木)		受付 12:30～13:15
3歳児健診	8月19日(金)		9:30～11:00
	9月9日(金)		受付(要予約) 13:45～14:00
キッズフロア	9月7日(水)	受付(要予約) 13:00～13:30	
もぐもぐクッキング	9月7日(水)		
歯っぴ～教室	8月24日(水)		

●ここに運動教室(13:30～15:30)

問: 社会福祉協議会野尻支所 Tel 44-1206、社会福祉協議会須木支所 Tel 48-2073

場所	8月	9月
須木総合ふるさとセンター	15日(月)、22日(月)、29日(月)	5日(月)
野尻町保健福祉センター	16日(火)、23日(火)、30日(火)	6日(火)

●健康相談

月日	曜日	種類	会場	時間
9	1 木	まちかど	松栄 堤店	13:30～15:30
	8 木	健康相談室	トライアル 小林店	13:30～15:30

●けんしん相談会

健診を受診した人が対象の健康相談。健診結果を持っている人は当日持参ください。

月日	会場	申し込み先
8月31日(水)	小林市保健センター	完全予約制 23-0323

●わかちあいの会(自死遺族のつどい) 小林保健所 Tel 23-3118

月日	会場	時間
8月25日(木)	小林保健所	13:00～15:00

日曜祝日在宅当番医(原則として9時から17時)

月日	曜日	在宅医	電話番号
8	11 木	たなか循環器内科クリニック	23-1115
	14 日	上田内科	23-3377
	21 日	立山整形外科医院	22-1717
	28 日	近藤内科クリニック	22-4367
9	4 日	花田耳鼻咽喉科	24-5100
		池井病院	23-4151
		整形外科フレンドクリニック	22-3132
		ひろた内科クリニック	25-0550

※変更になる場合もありますので、各医療機関にご確認ください。




高齢者総合支援施設

幸ちゃんの家

「介護の休日」
ショートステイ 1泊2日から
ご利用できます **つくいませんか？**

TEL 0984-25-7711

社会福祉法人 日章野菊の里
日章福祉会

障害者支援センター
小林市堀2173-1 ☎0984-23-3670

そうだんサポートセンター
小林市堀2173-1 ☎0984-23-2112

障害者地域支援センター
小林市堀2173-1 ☎0984-21-0432

ケアホーム△
小林市細野2778-1 ☎0984-22-1151

さまざまな支援で生活をサポートします



産業廃棄物から建物解体工事の事まで何でもご相談ください。

リサイクル 限りある資源の有効活用

(株)ホシヤマ

金属・自動車・農機具・その他金属全般
アルミ・ステンレス・真鍮・砲金・その他非鉄金属全般
新聞・ダンボール・雑誌・古紙類

資源物
買い取り
ます。

小林市細野2633番地1
☎0984-23-1030

広告、あなたの店の 第一目録です。

チラシ、名刺、封筒、封筒、シール、ラベル、
名刺、パンフレット、ポスター、チケット、
封筒、名刺紙、カレンダー、カルタ、扇子、
賞状、ステッカー、タオル、のぼり、旗、
写真撮影、ポイントカード、メニュー表、
Tシャツデザイン

A N D O 県知事許可10564

- 家庭用エアコン販売工事・業務用エアコン販売工事
- 業務用厨房機器販売工事・ステン加工・大型冷蔵庫
上記機器の修理・メンテナンス 全メーカー対応

小林市真方5542-11
有限会社 安藤冷凍設備 23-4002
代表取締役 高佐良弘



ランチ営業中!
かるかや御膳

山本の山荘 風の庄
茅葺きのお食事処とお宿 **かるかや**

TEL:0984-48-2480

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

デジタルGTP装置により
カラー印刷がより鮮明になります。

株式 会社の印刷

小林市梅の天神下(山崎橋)
TEL(0984)27-0080(代)FAX(0984)27-0061
E-mail kcc@conclinetaw27-0060@guftar.com.ni.jp