

広報こばやし 人々の知恵と融和で築くまちづくり

2016.DEC

KOBAYASHI 12

No.129

写真 / 「古の誘い」の様子 (12 頁 関連記事)

CONTENTS

04 特集 / 糖尿病から考える健康のこと

考えていますか？
自分の体のこと。

15 小林人

有限会社 馬場牧場

ば ば こうせい だいすけ
馬場 幸成さん、大祐さん



YOUTUBE 小林市公式チャンネルに動画を公開中！上のQRコードからアクセスできます！

Municipal News

市政
ニュース

来年6月に完成予定

地域・観光交流センター建設開始

市は、旧小林駅舎に「地域・観光交流センター（仮称）」を建設します。同センターは、交流拠点や情報発信拠点のほか、防災機能も高め、魅力的で安心・安全なまちづくりの創出を図ることが目的。建物は2階建てで、1階には観光協会や宮崎交通バス事務所、2階には公共的に利用できる研修室や展示場などの機能を備えます。旧駅舎の解体が終わり、11月22日、安全祈願祭が行われ建設工事に着工しました。完成は、来年6月を予定しています。

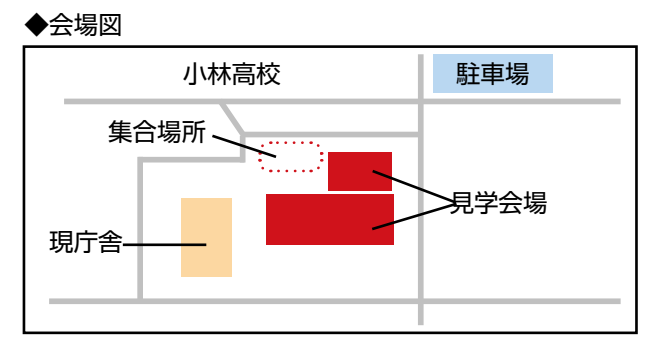


新庁舎の建設が進んでいます

現場見学会に参加しませんか？

新庁舎新築工事の現場見学会を行います。現在、行政棟、議会棟とも柱と梁の骨組が建ち始めています。特に議会棟の構造材は、市有林のスギ・ヒノキを使っています。庁舎建て替えは52年ぶりですので、ぜひご覧ください。

- ◆日時：12月23日（金）10時～16時（雨天中止）
- ◆場所：小林市役所
- ◆スケジュール：1回目（10時～）、2回目（11時～）、3回目（13時～）、4回目（14時～）、5回目（15時～）※各10分前に集合ください
- ◆定員：1回50人（先着）
- 問：管財課 TEL 23 - 0222



小林市が進める政策や事業を紹介します

日本版 DMO の設立に向け

スノーピーク snowpeak と連携してイベント開催

日本版 DMO の設立に向け、小林市の新しい旅行プランの考案などのために、11月20日、キャンプ用品メーカー snowpeak と連携して「星いっぱいキャンプ～STAR DUST CAMP～」を開催しました。県内外から熟練のキャンパーから初心者まで、17組52人が参加。北きりしま田舎物語での農業体験やひなもりオートキャンプ場でのバーベキュー、星空鑑賞などを行いました。参加者からは「使われている食材の生産者が分かるような工夫がうれしい」と「さまざまな視点で小林を楽しめるマップがあるとうれしい」などの意見をいただきました。市では、これらの意見を今後の観光施策に反映していきます。



小林の
わけもん
Vol. 8

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16回全国障害者スポーツ大会 陸上 1500m・800m金メダル くりばやし ゆか 栗林 由花 さん



初めての全国大会で金メダル 「来年は大会記録を更新したい」

栗林由花さん（17歳）は、須木・中原出身。は、都城きりしま支援学校小林校高等部2年生の中距離ランナーです。10月に岩手県で開催された全国障害者スポーツ大会の1500m、800mに初めて出場しました。陸上を始めたのは13歳の時。練習するにつれ、記録が伸びる陸上競技に魅了されました。記録が伸び悩んだときは、一緒に走り助言をくれる先生に励まされたといいます。大会では、東北ならではの低い気温に戸惑いながらも、日頃の練習の成果を発揮し、2種目で見事金メダルを獲得しました。「来年は大会記録を更新し、優勝したい」。持ち前の負けん気を武器に挑戦は続きます。



10月22日～24日に開催された第16回全国障害者スポーツ大会。父：孝一さんから頑張り屋と言われる由花さんは、「大会前は普段より筋トレに力を入れました」と笑顔で話してくれました。

1/5

Pickup Event

平成29年小林市成人式

- 日時／平成29年1月5日（木）
- 時間／受付開始 10時30分～
開式 11時
- 場所／文化会館大ホール

平成8年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた人を対象に、成人式を開催します。成人式は、新たな門出を迎えるにあたって、家族やお世話になった人に感謝し、成人としての責任を自覚する機会です。新成人者が実行委員として、企画運営を行います。

該当者へは、すでに案内状を送付していますが、届いていない人はご連絡ください。

●問＝社会教育課 TEL 22-7912

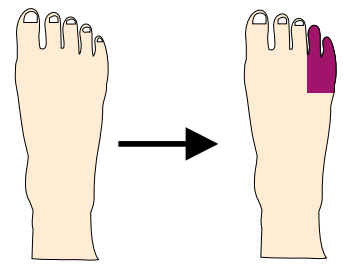


<平成28年度小林市成人式から>左(上) 式典開始前の受付 右(上) 式典に出席する新成人 左(下) 新成人の誓い 右(下) 集合写真

体験

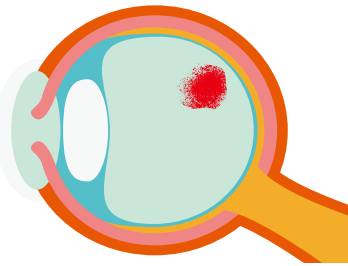
健康づくりの大切さ

糖尿病になり、食生活の改善や運動などを行い闘病生活を送る2人の体験から、病気の実態について考えていきます。



糖尿病で血液の流れが悪くなると、足が壊死し切断に及ぶことも。

「まさか自分が」
食生活が原因で発症
Aさんが糖尿病になったのは3年前。異常に喉が乾き、1日に5リットル以上の水を飲んでいて、「これはおかしい」と思い病院に行きました。空腹時血糖値の基準は70〜100ですが、検査結果は約4倍の400。医師から糖尿病と診断されました。そもそも、糖尿病は初期症状はほとんどなく、症状が出たときには、かなり進行しています。多飲は糖尿病の症状だったので。次の日から入院し、2週間、



目が見えにくくなるのは血管が詰まるため。出血すると失明の恐れも。

「症状が悪化するのが怖い」
本当につらかったのは退院後。糖尿病が原因で、足には湿しんが出て治らず、一時的に目も見えずらくなりました。病気のストレスで、高血圧にも悩まされ体はポロポロの状態でした。「症状が悪化するのが怖い」
原因は食生活。大の甘党があると、大量に食べていたのです。

「思い返してみると、体がだるかったり、頭が重かったりすることがありました。しかし、症状はひどくなく、まさか自分が糖尿病になっているとは思いませんでした。」

「もつと早くから健康に気を使っていたら後悔していません。」
現在は、薬や食生活の改善、ウォーキングなどの運動で血糖をコントロールしています。

「今まではほとんど病院にかかったこともなく、自分は健康だと安心してきつており、健診なども受けたことがありませんでした。今回、たまたま他の病気の検査で発見できたから良かったのですが、そうでなかったらと考えると…。定期的な検査の必要性を強く実感しました。」

「定期的な検査の必要性を実感した」
魚を中心に改善し、運動も、週に4回ウォーキングを続けました。今年10月、再検査を受けると、血糖値も中性脂肪も正常値に近づいていました。

「まさか自分が」
食生活が原因で発症
Aさんが糖尿病になったのは3年前。異常に喉が乾き、1日に5リットル以上の水を飲んでいて、「これはおかしい」と思い病院に行きました。空腹時血糖値の基準は70〜100ですが、検査結果は約4倍の400。医師から糖尿病と診断されました。

インスリン投与などの治療が施されました。「仕事は、接客業で外回りも多く、人よりも歩いていました。そんな私がまさか糖尿病になるなんて」。原因は食生活。大の甘党があると、大量に食べていたのです。

「もつと早くから健康に気を使っていたら後悔していません。」
現在は、薬や食生活の改善、ウォーキングなどの運動で血糖をコントロールしています。

「定期的な検査の必要性を実感した」
魚を中心に改善し、運動も、週に4回ウォーキングを続けました。今年10月、再検査を受けると、血糖値も中性脂肪も正常値に近づいていました。



特集／糖尿病から考える健康のこと

考えていますか？ 自分の体のこと。

あなたの体のことは、あなたにしか気づけないことがあります。偏食、運動不足、喫煙、ストレスなど普段の生活習慣が深く関係する脂質異常症・高血圧・糖尿病・肥満といった生活習慣病。これらは全国的に増加しており、小林市も例外ではありません。しかし、生活習慣病は食事や適度な運動など生活改善で防ぐことができます。今月号では、糖尿病を例に健康について考えていきます。

TOPIC 保健所に聴く

宮崎県・小林市の特徴を知り、
対策を考えます。



Interview

小林保健所所長（医師） わだ よういち 和田陽市さん

小林市は糖尿病が多く、人工透析患者の割合が高い
食生活や運動で血糖をコントロール

こします。また、脳卒中や心筋梗塞のリスクが上がり、命に危険が及ぶこともあります。

特に宮崎県は、糖尿病性腎症が原因の1つとされる「人工透析」の患者数が全国の中で、常に上位5位に位置するほど多い地域です。小林市は、県内でも人口に対する透析患者の割合が高く、新たに透析を始める患者の3分の1が糖尿病性腎症によるものです。

糖尿病の重症化予防のカギは血糖のコントロールにあります。新薬の開発や医療技術の進歩もあり、糖尿病の治療法は著

しく進歩しています。主治医を信頼し治療を中断しないことが大事です。

また、高血糖を引き起こす生活習慣としては、食べ過ぎ・運動不足・喫煙・ストレスなどがありますので、日頃の生活習慣の見直しも大切です。

糖尿病の早期発見のためには、特定健診などで血糖値を測定する必要があります。

しかし、小林市は特定健診の受診率が低いのが現状です。自分の健康を確認するためにも、ぜひ特定健診を受診してください。

近年、糖尿病の患者数は増え続けており、成人の5人に1人が糖尿病の可能性があるという調査結果が出ています。

糖尿病は初期段階では自覚症状がほとんどありません。しかし、血糖値が高い状態を放置しておくと網膜症、腎症、神経障害という特有な合併症を引き起

表2 病気別の外来の一件あたり医療費（県内の市の位置）

病名	県内順位
糖尿病	7位/26
高血圧	10位/26
脂質異常症	12位/26
脳血管疾患	3位/26
心疾患	7位/26
腎不全(透析あり)	1位/26
精神	9位/26
悪性新生物(がん)	6位/26

表2 全国平均と小林市の男女別の肥満の割合

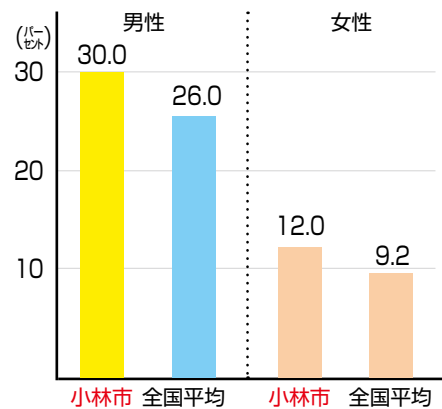
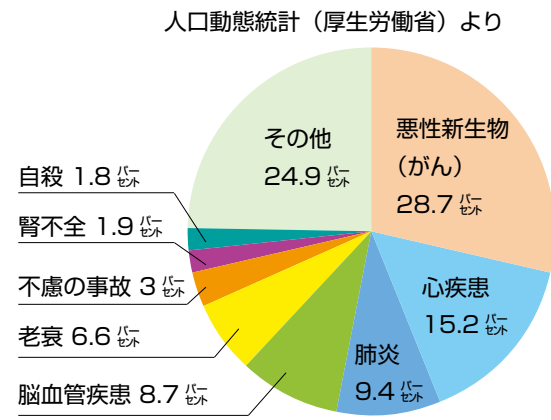


図1 日本人の主な死因別死亡数の割合（平成27年度）



市の健康問題の実情

自覚症状がなく進む糖尿病。ここでは、病気の原因やメカニズム、重症化したときにかかる医療費などさまざまな問題について考えます。

日本人の死亡原因は糖尿病が関係する

厚生労働省の人口動態統計（図1参照）によると、日本人の死因のうち2位が「心疾患」、4位が「脳血管疾患」。これらは、糖尿病が関係している場合が多いといえます。糖尿病は、重症化すると死に至ることがある病気です。

高い血糖値が続く血管が傷む病気

では、糖尿病とはどのような病気なのでしょう。人は、炭水化物などの糖質を体の中でブドウ糖に変え、体を動かすエネルギー源にしています。血液中のブドウ糖の量が血糖値と呼ばれおり、食事をすると増加し、運動をすると減少します。健康の人の場合、「インスリン」などのホルモンが血糖値を一定の範囲に調整しています。このインスリンがうまく作用せず、血糖値の高い状

態が続く、血管が傷んでしまう病気が糖尿病です。

生活習慣の乱れが糖尿病の原因に

糖尿病には大きく2種類あります。生活習慣とは関係なくインスリンが分泌できなくなる「1型糖尿病」と暴飲暴食や運動不足など生活習慣に起因する「2型糖尿病」です。このうち、2型糖尿病は生活習慣を整えることで予防できます。

肥満率が高い小林市医療費額も県内上位

しかし現在、小林市は全国平均と比べても男女ともに肥満率が高く（表2参照）、生活習慣病にかかる外来1件あたりの医療費額（表3参照）は、県内でも多く、決して好ましい状況とは言えません。この状況を改善するためには、一人一人が健康について考えた生活習慣が必要です。

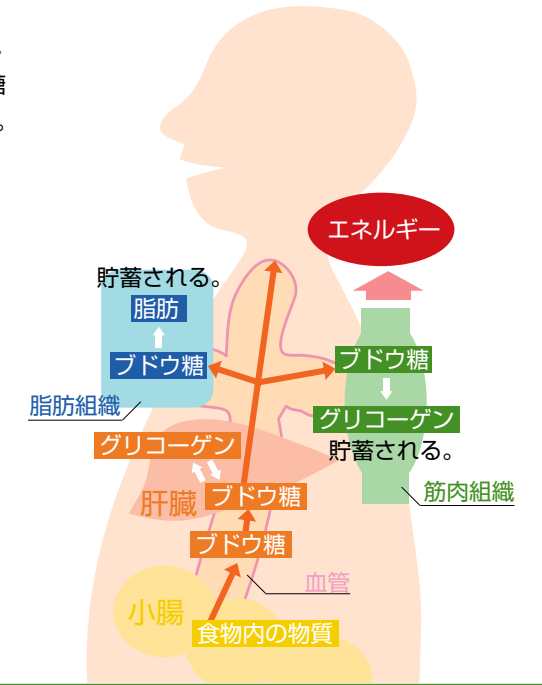
【糖尿病発症までの流れ】

- ① 暴飲暴食や運動不足が続く血糖値が上昇
インスリンの効きが悪くなったり、分泌異常が発生して血糖値が上昇する。この段階で、運動や食生活を見直しましょう。
- ② インスリンの効果が発揮されなくなり、
血糖値が高い状態が続く
- ③ 糖尿病が発症
生活習慣病が原因で発症する2型糖尿病に。ひとたび発症すると完治は困難です。

【数値の見方】

- | | |
|--|--|
| ① 空腹時血糖
適正：99以下
要指導：100～125
要治療：126以上 | ② HbA1c
適正：5.5%以下
要指導：5.6～6.4%
要治療：6.5%以上 |
|--|--|

【体内での糖の代謝】



糖尿病をもっと詳しく！

実践

いつまでも健康であるために

糖尿病を予防するための方法を知り、愛する人や大切な家族のためにもいつまでも健康であり続けましょう。

保健師・栄養士と生活を見直そう

いつまでも健康であるために 糖尿病予防の生活のコツ

(健康こぼやし21より)

①野菜を食べよう

どうしても不足しがちなのが野菜。野菜不足はさまざまな体調不良につながります。1日に小鉢6皿、350gを目安に摂取しましょう。

②こまめに体を動かして今までよりも+10分

仕事や生活の合間のスキマ時間を利用して、体を動かす時間を+10分つくりましょう。仕事の休憩時間に簡単な筋トレや駐車を遠くにして歩数を伸ばすなどすると効果的です。

③適正飲酒を守って、お酒と上手に付き合おう

アルコールは糖分が高く、飲み過ぎは糖尿病の原因になります。ビールなら中瓶一本、日本酒なら1合、焼酎なら0.6合が1日の目安です。

④健診を受けよう

市が行う国保の特定健診は、糖尿病をはじめとする生活習慣病の早期発見を目的とした健診です。しかし、市では10人中3.5人しか受診していないのが現状です。自分の体の状態を知るためにぜひ、受診しましょう。



保健師・栄養士の皆さん

「げんしん相談会」でお待ちしています！
(30分～10分を掲載)

生活を見直し、健診を受けることで予防
糖尿病を予防するためには、食事や運動など生活習慣を見直すことが大切です。よく言われることですが、「甘いものや脂っこいものを控え、野菜をたくさん食べる」「ウォーキングなどの運動をする」「お酒を飲みすぎない」などがとても効果的です。

後悔しないためにも健康への第一歩を
また糖尿病は自覚症状がないため、健康だと思っても発症している可能性があります。そのため、特定健診などを受診して自分の体の状態を知ることが大切です。

病気の話を聞いても他人事のように感じてしまいがちです。
しかし、好ましくない生活を続けていると、自分では気づかないうちに、糖尿病は発症し、どんどん進行しているかもしれません。

「もっと健康に気を使ってみよう。」
病気の話を聞いても他人事のように感じてしまいがちです。しかし、好ましくない生活を続けていると、自分では気づかないうちに、糖尿病は発症し、どんどん進行しているかもしれません。体調談を話してくれた2人のように、「もっと早く病院に行っていたら」「もっと健康に気を使ってみよう。」

Interview

健康を守るための活動

食生活や子どもの健康づくりなど、市民の健康を守るために活動する2人にインタビューしました。



市の文化祭でも、レシピのPRなどの活動を行いました。

小林市では、おいしい野菜が作られています。しかし、野菜を食べる人の割合がとて少ないです。1日350g野菜を食べることは、決して2簡単なことではありません。私自身、仕事が忙しいときは、達成できないこともあります。それでも、意識することが何よりも大切だと思っています。実際に、活動の中で「指導のおかげで血糖値が下がりました」と言われたこともあります。

朝の味噌汁を具たくさんにするだけでも、効果があります。ぜひ、食生活を見直して健康な体をつくってください。



市内の養護教諭が集まり、教材の作成など学校間で連携した活動も行っています

最近では、大人だけでなく子どもの肥満が問題になっています。実際に、東方小学校でも、20代の児童が肥満であるという結果が出ています。子どものころの習慣は、大人になってから変えるこ

とはとても難しいです。このままの生活を続けると将来、糖尿病をはじめとする生活習慣病になる恐れがあると感じています。そこで、生活習慣を記録する「がんばりカード」や忙しい人や子どもでも簡単に作れる体に良い料理のレシピを配るなどの活動をしています。日常でも、昼休みに外で遊ぶようにすることを心がけています。



食生活改善推進員
協議会 会長
うえむら
植村タミエさん

小林の野菜はとってもおいしい 1日350g食べて健康に



東方小学校
養護教諭
たに よしこ
谷佳子さん

子どものころから正しい生活習慣を 身に付け健康な体をつくってほしい

「若者が生活できる環境を」 まちづくり講演会を開催

11月3日、まちづくり講演会が文化会館で開催されました。姉妹都市の能登町で農家民宿を行う春蘭の里実行委員会事務局長の多田喜一郎さんが登壇。「地域の再生には若者が戻ってこることが大切。そのために、彼らが生活できる環境を私たちがつくっていかねば」と訴えていました。



講演する多田さん。同委員会は、山村体験ができる農家民宿を行い、年間延べ1万人以上の宿泊客を呼び込んでいる団体です

東日本大震災の復興支援で 使われた移動図書館を寄贈

11月7日、公益社団法人シャンティ国際ボランティア会から、市に移動図書館車と図書約1200冊が寄贈されました。これらは、東日本大震災の復興事業で使われていたもの。今後、熊本地震の復興支援や地域の図書活動の促進、イベントなどの参加などで活用していきます。



寄贈された移動図書館車は、宮城県亘理郡山元町で使用していたもの。山元町は市から職員の派遣などを行った自治体です



岡原さんは、市北部畜産振興会の会長や市畜産振興会連合会の理事を務めるなど市の畜産振興などに尽力いただきました

畜産振興など地域発展に尽力 岡原文男さんを市民表彰

11月3日、市の振興発展や市民生活の向上などに尽力した人をたたえる「小林市市民表彰式典」が文化会館でありました。市の畜産の振興、発展に貢献した岡原文男さんが産業経済部門で受賞。岡原さんは「身に余る光栄。今後も小林のために努力していきたい」と謝辞を述べました。



須田和博審査委員長（博報堂）から「満票でのグランプリ獲得。企画の見事さなどが全審査委員一致の推挙の理由」と評価いただきました

国内最大級の広告賞で グランプリ・総務大臣賞受賞

11月1日、東京で開催された国内最大級の広告賞「2016 56TH ACC CM FESTIVAL」で、市が昨年制作した市移住促進PRムービー「ンダモシタン小林」が、インタラクティブ部門（応募総数245点）でグランプリ・総務大臣賞を受賞しました。自治体のグランプリ受賞は全国初の快挙です。

栗・ゆずの付加価値確立目指し、 すきブランド協議会設立

10月24日、須木の主要作物である栗・ゆずのブランド化を目指して、すきブランド協議会が設立されました。生産部会、加工業者組織「すき物産協会」や商工会などで構成。今後、新商品の開発、イベントや物産展でのPR活動などを実施し、新たな販売方法確立による雇用創出を図ります。



設立式を開催。視察研修などを実施し、生産、加工両面からの意見集約に取り組みます

全国トップレベルの演技披露 新体操演技会を開催

10月29日、新体操演技会が市民体育館で開催されました。全国レベルの華麗な演技を生で見ようと市内外から約2000人が来場。選手たちの息の合った団体演技や個人競技のスティック、リング、ロープやクラブを使った演技が決まるたび、会場からは大きな拍手と歓声が送られました。



今年の3月に全国選抜で優勝した小林秀峰高校の選手ら。演技会には大学などで活躍する同部OBらも参加し、会場を沸かせました



堤団地集会所敷地内に設置された倉庫。西堤区ではこれらの備品を地域のイベントなどで活用していく予定です

地域の絆を深めるために活用 西堤区が地域活動の備品整備

西堤区は、コミュニティ助成事業（宝くじの助成金）を活用して、堤団地集会所の敷地内に物置、机、イス、ストーブ、扇風機やホワイトボードなどの地域活動に必要な備品を整備しました。今後、この備品を活用し、地域の絆を深める活動に役立てられることが期待されています。



講演する菊池さん。その他、西諸2市1町のPR動画の上映や活動事例の報告会なども行われました

女優の菊池桃子さんが登壇 男女共同参画フォーラム

10月29日、にしもろ定住自立圏共生ビジョン連携事業の一環として、高原町で男女共同参画フォーラムが開催されました。講演には、女優の菊池桃子さんが登壇。「次代を生きる子どもたちのために、女性と男性が互いに認め合う社会を作り上げていかなければ」と来場者に訴えました。

ひがしこくばるひでお
東国原英夫さんが講演
介護予防フォーラムを開催

11月19日、文化会館で介護予防フォーラムが開催されました。貯筋運動指導者、ボランティア活動、通いの場提供の3部門5人に表彰状の授与、介護予防活動実践報告、東国原英夫さんが講演を実施。講演では、「当事者の気持ちになって、介護予防活動に参画してほしい」と呼びかけました。



演題「どげんかせんといかん！小林市の介護予防」を講演する東国原さん。約850人が来場し、介護への理解を深めました



市長賞を贈られる受賞者。点呼に大きな声で返事をし、一人一人賞状を受け取りました。

市内小中学生 59人を表彰
2016 小林市読書まつり開催

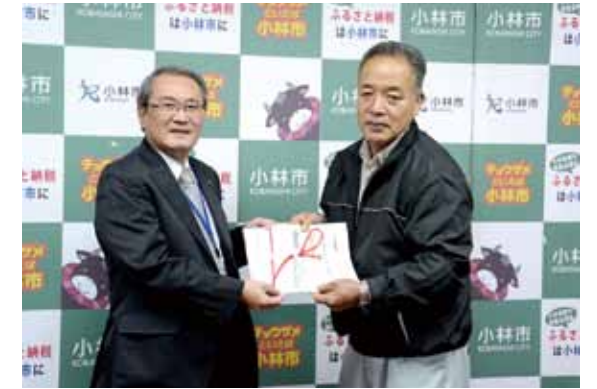
11月19日、市立図書館で「2016 小林市読書まつり」が開催されました。市内小中学生に読書に勤しんでほしいと毎年開催。読書感想文・感想画コンテストの表彰式が行われ、保護者や学校関係者らが見守る中、小中学生59人に、市長賞・議長賞・教育長賞・図書館長賞が贈られました。

希望の光を灯す看護師を目指す
准看護学校で戴帽式開催

11月10日、西諸医師会立小林准看護学校で戴帽式が行われました。式を迎えたのは1年生16人。生徒らは、ナースキャップを受け取り、ナイチンゲール像の火でろうそくを灯しました。園田定彦校長は「患者さんの心に寄り添い希望の光を灯す看護師になってほしい」と式辞を述べられました。



4月に小林西高校衛生看護科に入学した生徒たちは、戴帽式を経て、本格的な実習に入り准看護師の資格取得を目指します



この寄付金は「小林市愛のふるさと福祉基金」に積み、障がい者、児童や高齢者の地域福祉の向上のために使われます

シルバークフェスタの益金寄付
「地域住民に恩返しできれば」

11月10日、市シルバークプラザで開催された「第14回シルバークフェスタ」の実行委員会から、その益金5万円が市に寄付されました。今回で、寄付金の累計は160万円。山崎政志実行委員長は「いつもお世話になっている地域住民に少しでも恩返しができるとうれしい」と話していました。

取り組みを紹介します

きずな協働体 今月は、野尻地区

輝けフロンティアのじりの3つの取り組み

現在、3つの取り組みに力を入れています。3つ目は、伝統文化を守る活動。一時途絶えていた東麓六月灯祭りを7月23日に復活させました。小学生、PTAや老人クラブは共同で灯籠の作成、中学生は事前にポスターの作成、住民は御幣のロープ張りなどを実施。当日は約600人の住民が参加し盛況でした。



みんな協力してがんばりましょう！



ほりのうちふりこ 堀之内文彦さん
しいかむら 四位和博さん

観光振興につなげるため
市内10カ所の文化財を視察

11月14日、市内の文化財の現状を把握し、日本版DMOの形成など観光施策に生かすため「文化財巡り」が行われました。市や観光協会、ガイドボランティア協会など22人が参加。新田場の田の神や二原遺跡公園、オオヨドカワゴロモの自生地など市内10カ所を視察しました。



新田場の田の神を見学する参加者ら。各視察地で、ガイドボランティア協会の会員からの説明を受けました



神話音楽劇「ドラマティック古事記」出演の舞踊家浅野瑞穂さんが女優柴田美保子さんの語りで舞う古事記天語りの一部「天女の舞」

日向神話に関わり深い
霧島岑神社で神話の世界体感

11月12日、古事記や日本書紀の日向神話に関わり深い霧島岑神社で「古の誘い」神話イベントが開催されました。太鼓、郷土芸能、ファイアーパフォーマンス、70年ぶりに復活した巫女舞や古事記天語りなどを披露。地元住民など500人が来場し、神話の世界を体感しました。



有限会社 馬場牧場
ばば こうせい
馬場 幸成さん (63)
ばば だいすけ
馬場 大祐さん (33)

小林看護医療専門学校で誓いの式

10月21日、小林看護医療専門学校で「誓いの式」が開催されました。式を迎えたのは、看護学科、医療秘書学科の1年生44人。学生らは、誓いのことばを宣誓し、医療職を志す者としての誇りと自覚を保護者や来賓の前で、決意を新たにしました。



県道1号で育樹祭を開催

10月21日、沿道の美化と緑化を目的に、「県道1号みどりのトンネル育樹祭」が開催されました。事業所や市民ら約141人が参加。参加者は、県道1号の旧料金所から展望所までの約8キロにわたり、樹木の枝の除伐や清掃などを行いました。



日本ハンドボールリーグを開催

10月22日、日本ハンドボールリーグ小林大会が開催されました。市出身の甲斐昭人選手が所属するリーグ1位トヨタ車体と同2位豊田合成を1040人が観戦。試合は、ゴールキーパーの甲斐選手の好セーブなどの活躍でトヨタ車体が勝利しました。



シルバー人材センターが奉仕作業

10月22日、市シルバー人材センターは、毎年恒例の奉仕作業を行いました。この取り組みは、全国シルバー人材センター普及啓発月間の一環。会員ら300人が参加し、21班に分かれて市内各地の清掃や草刈りなどを行いました。



写真一段目) 10月25日、株式会社ミヤチク高崎工場で開催された第9回肉畜共進会の様子。二段目) 大祐さんが管理する肥育用の牛舎。一頭一頭の体調管理に特に力を入れる。三段目) 仕事がひと段落すると、休憩室で団らん。室内には馬場さん親子の笑い声が響きわたる

10月25日に開催された和牛の県肉畜共進会。日本一の「宮崎牛」のさらなる頂点を決めるこの大会は、全国各地の大会の中でも特に注目を集める。畜産農家にとって、出品することさえ至難とされる大会で、その頂点に輝いたのが、馬場幸成さん、大祐さん親子が経営する有限会社馬場牧場。南西方で3世代にわたり畜産業を営んでいる。

「結果を聞いたときは、本当に信じられず、何度も結果を聞き直した。支えてくれた、たくさんの人たちに感謝したい。今も当時の感動と感謝の思いが溢れる。馬場牧場を設立して25年。経営が苦しいときもあつたが、経営形態や牛への向き合い方を模索しながら、試行錯誤を重ねてきた。若いころは短気な性格で、人と衝突することが多かった幸成さん。「牛のことにかけては妥協を許さない人」。その性格を理解し支えてきた妻りつ子さんの存在は大きい。一緒に作業を行う大祐さんも家業を手伝いたい

と19歳のときに帰郷。馬場牧場を支えている。14年立つた今、昔より自信や余裕ができて、牛に向かう姿勢が変わったと、大祐さんの成長を話す両親の表情には笑みが絶えない。「牛は生き物。近くにいて人の機嫌も感じ取るから真摯に向き合わないといけない。約400頭を5人で世話しながら、一頭一頭の扱い方や体調管理に気を配る日々。大変な毎日でも、牛への愛情と情熱を胸に今日も牛に向き合っている。

日本一の和牛と称される宮崎牛。肉牛枝肉の部でその頂点に立った馬場さん親子は、牛への愛情と情熱を胸に、今日も真摯に牛に向き合う。

小林人

Vol.64

親子でドイツの伝統行事を楽しむ

11月11日、子ども達と一緒にランタンを作り、それを持って歌いながら歩くドイツの伝統行事「マーティンスターク（冬の始まりの日）」を開催しました。市内の親子24人が参加し、思い思いのランタンを作り、ドイツの文化に触れました。



Vチャレンジリーグ2試合開催

11月20日、VチャレンジリーグI女子大会が市民体育館で行われました。4チームが市を訪れ、2試合を実施。プレーを観戦しようと市内外から約1400人が来場し、選手たちのスパイクなどが決まるたび、大きな歓声が起こっていました。



五穀豊穡を祝い、ほぜまつり開催

11月3日、2016すきほぜまつりが須木地区体育館で開催されました。五穀豊穡を祝い、開催するまつりで、約800人が来場。子どもたちによるほぜっこ相撲、赤ちゃんの土俵入り、マグロ解体ショーなどを行い、たくさん家族連れで賑わいました。



行政改革に関する提言書提出

11月15日、市民の意見を市政に反映するために設置している行政改革市民会議が、市に提言書を提出しました。種子田興市長は、「職員の意識改革を行い、市の発展に取り組んでほしい」とあいさつ。今回提出された意見を各部署で検討していきます。



安心安全情報

火災・救急発生状況

種別	10月	累計	昨年
建物	1	10	-7
林野	0	4	±0
車両	0	4	+3
その他	0	1	-2
救急	141	1382	-206

交通事故発生状況

種別	10月	累計	昨年
人身	23	224	-33
物損	78	790	+26
死者	0	1	+1
負傷者	23	260	-50
全国死者	3134	(昨年同月比 -161)	

火災予防7つのポイント



火災を引き起こさないよう7つのポイントに注意しましょう。

- ①寝たばこやたばこの投げ捨てをしない！住宅火災出火原因第1位。
- ②ストーブには、燃えやすい物を近付けない！火を完全に消してから給油しよう。
- ③揚げ物をするときはその場を離れない！離れるときは必ず火を消しましょう。食用油は350度程度になると自然発火するので要注意。
- ④電気器具の使用は正しく！プラグの緩みやたこ足配線は、発熱して火災の原因になります。定期的に差込みプラグの状態確認、掃除を！
- ⑤ごみ焼きはやめましょう！ごみ焼きは法律で禁止されています。燃

やせるごみや落葉、雑草などは、焼却せずに分別ルールに従い処分しましょう。

⑥家の周りに燃えやすいものを置かない！家庭ごみが放火の原因になることがあるので、ごみは指定された日の朝に出すこと。

⑦火遊び注意！子どもの目につくところに、マッチやライターを置きっぱなしにせず、日頃から火の正しい使い方や火のおそろしさをきちんと教えましょう。

※もしものために、「住宅用火災警報器」を設置しましょう！逃げ遅れを防ぐために、火災警報器の設置が義務化されています。設置がまだの住宅は早めの設置をお願いします。

元気の知恵袋

だんだん寒くなり、感染症にかかりやすくなる季節が来ました。感染症を予防するためには、「思いやりと手洗い」が大切です。空気感染するものは国内では結核・麻しん・みずぼうそうがほとんど。接触が主な感染経路となる風邪・インフルエンザ・感染性胃腸炎などは、次の2つのポイントを守れば、大流行を防ぐことができます。

1つ目は、急に出るくしゃみ、咳が飛び散らないよう、口を覆うことをすべての人が守ること（咳エチケット）。マスクを装着することで、咳・くしゃみで最大2倍飛ぶ病原菌粒子を吸い込まないように予防することができます。

2つ目は、人が触った場所に触

れたときや物などに触った後の手洗い。流水と石鹸で30秒ほど爪先から手首まで洗う、または、アルコール手指消毒剤を15秒以上かけて、乾燥する量を手のひら全体にすり込むなど、手をしっかり殺菌消毒しましょう。

そして、これから流行り始めるインフルエンザの予防接種は早めに受けましょう。症状がある場合はすぐに病院を受診してください。また、発熱から6時間以内の検査ではインフルエンザの正しい検査ができない場合があります。発熱した時間を伝え、何度も検査を受けなくて済みます。

感染症にかからない、広げないことを念頭にみんなで思いやる小林市にしましょう！

思いやりと手洗いでほとんどの感染症は防げます。



小林市立病院 感染管理認定看護師 田中久雄さん

みんなの子育て奮闘記

今月の奮闘パパ 堀 研二朗さん (31) 葉田 郁くん (2)



たくさんの課が連携して、子育てを応援します。



Q いけないこと（悪いこと）をしたとき、口で注意すると叩いてきます。どのように注意するのがいいのでしょうか？

A くどくど叱られると、何がいけないのかわかりにくくなり、自信を失ってしまいます。子どもの良いところを見つけて、褒めることが大切です。注意するときは、その場ですぐ、子どもと目線を合わせ、落ち着いた声で短く具体的に伝えましょう。「〇〇はダメ」ではなく、「〇〇しようね」、さらに「〇〇するとうまくいくよ」と励ますことで、より良い行動に結びつきやすくなります。

Q 遊んでいる時や何か気に食わないときに、モノを投げます。大切に使うてもらえるようにするには、思いっきり叱った方がよいのか、見守るのがいいのでしょうか？

A 左問の回答の方法をとり、大切に使えたときは、しっかり褒めてください。上手な褒め方のポイントは、子どもの行動に気が付いたらできるだけ早く、子どもと目線を合わせ暖かみのある声で子どもの行動を言葉で伝えることです。子育てには特効薬はないので、繰り返し伝え、大人が正しい手本を示してあげましょう。

健康の達人

佐藤 政男さん



【極意】

私、肺がん検診を受けて、タバコをやめました。

市が実施する各種健(検)診を利用しています。肺がん検診を受診したところ、「肺気腫」と診断されました。その時、「タバコをやめたら」の妻の言葉に一大奮起し、タバコをやめました。今は、新鮮な空気を、肺いっぱいおいしく吸っています。

特定健診も、毎年受診しています。タバコをやめた結果なのか特定健診の結果も良くなっていました。ラジオ体操をしたり、減塩など食事にも気をつけています。

これからも、年1回は健(検)診を利用していきます。

ヘルスメイトさんの野菜レシピ

小松菜の混ぜご飯



今月の旬の食材は 小松菜

●作り方

- ①小松菜は、茎は1cmの長さに切り、葉は細かく刻む。
- ②①とシーチキンをごま油で炒め、薄口しょうゆで味付けする。
- ③ニンジン、1cmくらいの細い千切りにする。
- ④洗った米に、水、③、カレー粉を入れて炊く
- ⑤④のご飯に②を加えて混ぜる。軽くにぎったらできあがり。

【材料…2人分】
 ・小松菜 ……100g
 ・シーチキン ……40g
 (鶏肉でもOK)
 ・ごま油 ……小さじ1
 ・薄口しょうゆ ……大さじ1/2
 ・米 ……1合
 ・ニンジン ……20g
 ・カレー粉 ……小さじ1/3

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。

市立図書館「クリスマス会」
サンタもやってくる！

クリスマスにちなんだ読みきかせ、パネルシアター、ハンドベル・フルート演奏などを行います。子どもたちにはサンタクロースからプレゼントも。●日時＝12月17日(土)【小林本館】10時30分～11時30分【野尻分館】17時～17時50分●定員＝150名※野尻分館は50名●費用＝入場無料●申込み＝問＝市立図書館Tel 22-7913<年末年始の休館>●期間＝12月29日(木)～1月4日(水)館内整理による休館を含む



「クリスマス・キャロル」上演
豪華キャストによるミュージカル

数あるクリスマスストーリーの中でも最も有名な小説「クリスマス・キャロル」。川崎麻世さん、杉本彩さんら豪華キャストが出演します。●入場料＝一般3500円(当日4000円)、高校生以下1500円(当日2000円)※4歳未満のお子様のご遠慮ください。●チケット販売先＝市文化会館、道の駅ゆ～ぱるのじりなど●日時＝12月16日(金)18時30分開演(18時開場)●場所＝市文化会館大ホール＝問＝電話23-7400



野尻イルミ関連イベント
豪華賞品があたる抽選会開催



野尻町の冬の風物詩イルミネーションの点灯に合わせ、クリスマスイベントを開催。うたやダンスなどステージイベント、スタンプリーに参加した人を対象にした抽選会とクリスマス抽選会を行います。●日時＝12月17日(土)18時～20時●場所＝野尻庁舎正面玄関前●問＝小林市観光協会野尻観光案内所Tel 44-3004

新春恒例「消防出初式」
消防防災フェスタも同日開催



消防団員が、市民の生命財産を守る使命を新たに、服装や規律を正す通常点検、放水訓練などを行います。消防団によるカレーのふるまい、消防車などを展示する消防防災フェスタも開催します。ぜひお越しください。●日時＝1月8日(日)8時～※消防防災フェスタは10時～●場所＝緑ヶ丘野球場●問＝危機管理課Tel 23-1175

SOCIAL

平成28年度小林市総合文化祭開催



市内各会場で文化・芸能に触れる小林市総合文化祭開催

10月30日から11月6日にかけて、文化会館、中央公民館、市民体育館や野尻町農村環境改善センターなどで平成28年度小林市総合文化祭が開催されました。市民音楽祭を皮切りに作品展、将棋や囲碁、短歌、お茶会の各種大会、市民芸能祭が行われ、参加者は日頃の活動の成果を披露。絵画や書道、生け花、学校作品など、多くの多

彩な作品が並びました。また、音楽祭では吹奏楽やオカリナ、ハーモニカなど、芸能祭ではフラダンスや日舞などの披露もあり、心癒されるひとときとなりました。

音楽・芸能など地域住民6500人が堪能した一週間

地域住民ら延べ6500人が訪れ、素晴らしい作品や音楽、芸能など実りある芸術・文化にあふれる一週間となりました。



5



6

Photo 1 絵画や書道など多くの作品が並んだ作品展 2 中央公民館での将棋大会 3 多彩な演目が披露された音楽祭 4 野尻会場作品展 5 短歌会 6 百歳会館での囲碁大会 7 文化会館で開かれたお茶会



7



四方山話

広 報紙の文化の足跡をみて、昔、宮崎まで行って田の神おどりをしたことを思い出しました。懐かしいです。あの頃は若かったです。今は認知症のことを一心して勉強中です。

(K・Sさん＝堤)

お手紙を読んで、私も地元でめしげ踊りをしたことを思い出しました。認知症について、市でも認知症サポーターの研修などを行っています。ぜひご利用ください。

田 舎で老夫婦だけで生活していると、周りが静かすぎて「小林はなんと活気のない変化に乏しいまちなんだらう」と思えるのですが、広報紙を読むと、若い人たちが中心となり、頑張っているなど思いを新たにしました。

(E・Nさん＝北西方)

街中に活気を取り戻したと、自主的に活動している人がたくさんいます。みんなで知恵を出し合って行動を起こしましょう。

雨 の日も風の日もボランティアで子どもたちの安全を守って交通指導をされる方がいらっしやいました。ぜひ、広報紙に取り上げてほしいです。

(西コバの女子＝北西方)

広報担当者で検討させていただきます。お便りをいただき、ありがとうございます！

母 が急変し、初めて救急車を利用しました。すぐ駆けつけてくださり、優しい言葉、迅速な対応で、落ち着きを取り戻しました。今も救急車のサイレンをきくと、ご苦労様ですと頭が下がります。(I・Y＝細野)

突然の出来事に動転した時、救急隊員の方の対応に本当に助けられますね。これからも頑張っていたきたいですね。

SUKUSUKU すくすく 皆さまの投稿をお待ちしています！



いつも笑顔で元気な莉愛ちゃんです♡
これからの成長も楽しみです♡♡♡♡
父：玲晃さん 母：美香さん



おしゃべりが上手になったね。
これからも元気いっぱい育ててね♡
父：信一郎さん 母：友紀子さん



毎日かわいい笑顔をありがとう♪
元気いっぱい育ててね！
父：弘美さん 母：恵美子さん

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.129 2016.12月号)

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

①

②

③

クイズの答

広報クイズ

問題：今月の小林人は、県肉畜共進会で〇〇〇〇チャンピオンを獲得した馬場さん親子

◆ヒント：15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「図書券」をプレゼント。

【締切】12月16日(金曜)〔当日消印有効〕
応募は一人1枚まで。広報こばやし11月号のクイズの答えは「防災」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	45,709人	(-25、-523)
男	21,138人	(-7、-287)
女	24,571人	(-18、-236)

世帯数 19,621世帯 (+5、+98)

平成28年11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。

※平成28年10月26日に公表された「平成27年国勢調査確定値」を反映しています

こすもにき diary

画：友安よーいち

第32話「クリスマスは、働き時」



※もうすぐクリスマスがやってきますね♪市内ではクリスマスイベントが目白押し！詳しくはお出かけガイドをご覧ください。素敵なクリスマスになりますように☆

お便りまっます

- 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

珍しき茸に会話弾みをり 小林合歓の会 鐵山裕子
満月の道に命の若さ燃ゆ 小林合歓の会 谷之木みちえ
秋の風心急ぎで車追う 小林合歓の会 古藤節子
阿蘇噴火眠りに落ちる花芒 小林合歓の会 倉田玲子
四季バラが時季惜しむようあかかと 山茶花
このしるのこはだ粟漬け江戸氣質／相寄りて八たなべ囲み舌つつま
軽トラックのナンバーなんと3923家の名前が町なか走る 三國キミ子
美味いよと夕餉に楽しく話す夫先立ち逝きぬ黄泉の国へと 永友チエ
花ならば切り飾るいのちなり先づは神と佛に供ふ 坂上正子

編集後記

糖 尿病を取材し、その恐ろしさを実感しました。特に、実際に糖尿病になった2人の発症前の生活は、自分にも思い当たる節があるものばかり。他人事ではありませんでした。いつまでも健康であるために、生活を見直さなければと感じました。(森本潤葵)

古 の誘いを取材しました。霧島岑神社の階段を上から下まで行き来し続け足はパンパンでしたが、イベントが始まり、食いつ入るように入っていたら、足の痛さも忘れてしまいました。神話の世界を市内で体感できる貴重なイベントでした。(深草由樹)

募集

宮崎県障がい者スポーツ大会出場者

第16回宮崎県障がい者スポーツ大会の出場者を募集します。

◆日程

平成29年5月14日(日曜)

※ボウリング及びポッチャ競技は7日(日曜)

◆場所

宮崎県総合運動公園ほか

◆種目

身体障がい者

陸上競技、水泳、卓球、アーチェリー、フライングディスク、ポッチャ

◆知的障がい者

陸上競技、水泳、卓球、フライングディスク、ボウリング

◆精神障がい者

バレーボール、ミニバレーボール、グラウンドゴルフ

◆申込方法

電話または、窓口で直接申込んで下さい。

◆申込締切日

平成29年1月20日(金曜)

◆申・問

身体障がい者、知的障がい者

▽小林地区

福祉課

TEL 23・0111

▽須木地区

須木庁舎住民生活課

TEL 48・3111

▽野尻地区

野尻庁舎住民生活課

TEL 44・1100

◆精神障がい者

健康推進課

TEL 23・0323

報道機関への情報提供

イベントや新サービス・商品発表などの情報を、報道機関に提供したい人は、市の記者クラブに所属している報道機関に一斉に情報提供する方法があります。詳しくは、地方創生課に問い合わせるか、市ホームページで確認ください。

●問・地方創生課 TEL 23-1148

第36回からいも交流・春ホストファミリーを募集します

香港、マカオ、台湾の大学で日本語を勉強している大学生を、ホストファミリーとして受け入れてみませんか。家族・地域の一員として、家庭交流・労働交流・学校交流などを行うホームステイ事業です。詳細については問合せください。

◆受入期間

平成29年3月11日(土曜)～26日(日曜)

◆申込方法

電話で申してください。

◆申込締切

平成29年1月20日(金曜)

◆申・問

・NPO法人からいも交流

宮崎ブロック担当

TEL 090・4999・5396

「いばやしマルシェ」出店者を募集します

小林の食・体験を一堂に集めたイベント「こばやしマルシェ」の出店者を募集します。

平成29年2月12日(日曜) 9時～12時

◆場所

小林市文化会館(駐車場 エントランススペース)

◆募集店舗数

50店

◆出店料

・販売・ワークショップ・飲食など

・市内 1000円

・市外 2000円

◆キッチンカー

・市内 2000円

・市外 3000円

◆申込方法

出店申込書、販売商品リストを記入の上、こばやしマル

シェ実行委員会事務局まで郵送、ファックス、メールのいずれかで送付ください。資料は市ホームページからダウンロードできます。

◆申込締切 12月28日(水曜)

◆申・問

こばやしマルシェ実行委員会事務局(地方創生課内)

小林市細野300番地

TEL 23・1148

Fax 23・6650

Mail k_koryokutai@city.kobayashi.lg.jp

Shie実行委員会事務局まで郵送、ファックス、メールのいずれかで送付ください。資料は市ホームページからダウンロードできます。

◆申込締切 12月28日(水曜)

◆申・問

こばやしマルシェ実行委員会事務局(地方創生課内)

小林市細野300番地

TEL 23・1148

Fax 23・6650

Mail k_koryokutai@city.kobayashi.lg.jp

来年の干支は酉。年賀状にひと工夫して気持ちを届けてみませんか。

市立図書館 芳美さん

上別府 芳美さん

上別府 芳美さん

上別府 芳美さん

上別府 芳美さん

上別府 芳美さん

上別府 芳美さん

上別府 芳美さん

上別府 芳美さん

上別府 芳美さん

上別府 芳美さん

上別府 芳美さん

上別府 芳美さん

上別府 芳美さん

上別府 芳美さん

上別府 芳美さん

上別府 芳美さん

上別府 芳美さん

上別府 芳美さん

上別府 芳美さん

上別府 芳美さん

上別府 芳美さん

上別府 芳美さん

上別府 芳美さん

上別府 芳美さん

上別府 芳美さん

上別府 芳美さん

上別府 芳美さん

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。

Grid for reader feedback.

天文情報とイベント 12月14日3時の西天

12月14日午前9時。「ふたご座流星群」のピークが予想されている時です。この日は満月で夜空が明るくて流星群観望にとってはあいにくの条件。約100個/1時間の例年予想が、今年は30個止まり。明るい流星を期待して、ふたご座に気を配りながら流れる星は見逃さないつもりで眺めましょう。当天文台は13日(火)の19時に開館。22時まで大型望遠鏡で星空観望会を、その後14日未明まで流星観望会です。ご来台の際は防寒着をお忘れなく。今年は25日(日)に19時からクリスマス演奏会を開催します。こちらもお楽しみに! 【お知らせ】ご紹介した以外の観望会は毎週土・日の夜19時、20時、21時。17(土)～28(水)は14～15時に昼間の星の観望会。休館は毎週火曜、プラネ番組入替え5日(月)～8日(木)、年末年始29日(木)～1月3日(火)。

講座・催し

メロンさんの外国語教室(受講料無料)

国際交流員のメロンさん(フランス出身)が教えます。英会話やフランスについて楽しく学んでみませんか。

◆日程

▽英会話

▽昼コース(全6回・予定)

平成29年1月17日(火曜)、

24日(火曜)、2月7日(火曜)、

21日(火曜)、3月14日(火曜)、

21日(火曜) 14時～15時

▽夜コース(全6回・予定)

平成29年1月18日(水曜)、

25日(水曜)、2月8日(水曜)、

22日(水曜)、3月15日(水曜)、

22日(水曜)

◆夜コースについて知ろう

18時30分～19時30分

◆フランスについて知ろう

▽昼コース(全6回・予定)

平成29年1月17日(火曜)、

24日(火曜)、2月7日(火曜)、

21日(火曜)、3月14日(火曜)、

21日(火曜)

◆夜コース(全6回・予定)

平成29年1月18日(水曜)、

25日(水曜)、2月8日(水曜)、

22日(水曜)、3月15日(水曜)、

22日(水曜)

◆開催場所 中央公民館

◆対象

市内在住または在勤の人

◆定員

※高校生以上

◆各コース15人程度

◆申込多数の場合、抽選

◆申込方法

電話で申してください。

◆募集締切 12月26日(月曜)

◆申・問

社会教育課

TEL 22・7912

文化の足跡


『夏木の田の神』

～あなたの里の田の神さあ Vol.7～

おととってきた!? 田の神

須木の夏木地区の本庄川に架かる夏木橋の近くに自然岩の祠に注連縄をして祀られた田の神があります。おかつぱのように見える烏帽子をかぶり色彩豊かに体を塗られている神官型の田の神です。実はこの田の神は、言い伝えによると幕末の頃、交流のあった高岡からこの地に持ってきたいわゆる「おといたのかん」とのことです。ずいぶん遠い所から来られて長いことこの地にいらっしゃる田の神様です。田の神さまも移住？するほど小林がよい所だということですね。

あなたの里の田の神さあは、どんなお顔をしていますか？



生涯学習講座

ツボ押し健康講座

ボールペン字講座

自分でできるツボのマッサージ方法を学びませんか。

◆日時 (全8回・毎週水曜)
平成29年1月18日(水曜)～3月8日(水曜)
10時～11時

◆負担金 1000円

◆定員 30人

◆申込多数の場合は抽選

◆ボールペン字講座
日常で役立つ美しい文字を

習得しませんか。

◆日時 (全8回・毎週木曜)
平成29年1月12日(木曜)～3月9日(木曜)
13時30分～15時

◆負担金 1000円

◆定員 15人

◆申込多数の場合、抽選

◆共通事項
◆申込締切 12月22日(木曜)

◆対象者
市内在住または在勤の人

◆場所 中央公民館

◆受付時間
月曜～金曜 9時～17時

◆申込方法
※土日、祝日を除く

電話で申してください。

◆申・問
小林中央公民館
Tel. 22・3482

ツボ押し健康講座

自分でできるツボのマッサージ方法を学びませんか。

◆日時 (全8回・毎週水曜)
平成29年1月18日(水曜)～3月8日(水曜)
10時～11時

◆負担金 1000円

◆定員 30人

◆申込多数の場合は抽選

◆ボールペン字講座
日常で役立つ美しい文字を

習得しませんか。

◆日時 (全8回・毎週木曜)
平成29年1月12日(木曜)～3月9日(木曜)
13時30分～15時

◆負担金 1000円

◆定員 15人

◆申込多数の場合、抽選

◆共通事項
◆申込締切 12月22日(木曜)

◆対象者
市内在住または在勤の人

◆場所 中央公民館

◆受付時間
月曜～金曜 9時～17時

◆申込方法
※土日、祝日を除く

勤労青少年ホーム講座

ビーズアクセサリー作り講座

すてきなアクセサリーを手作りしましょう。

◆日程 (全4回・毎週木曜)
平成29年2月2日(木曜)～2月23日(木曜)
19時～21時

◆場所 中央公民館

◆対象

新春賀詞交歓会

◆日時
平成29年1月4日(水曜)
受付…10時 開会…11時

◆場所 ガーデンベルズ小林

◆出会申込
出会を希望する人は、会費をそえて次のいずれかで申込みください。

◆企画政策課
Tel. 23・3470

◆JAこばやし管理課
Tel. 23・1313

◆小林商工会議所

市民ジョイント講座

ジオパーク講演会

世界ジオパーク審査員で鳥取環境大学の新名阿津子准教授による講演会を開催します。

◆日時
12月17日(土曜) 13時～15時

◆場所 中央公民館大集会室

◆入場料 500円

◆申込方法
「氏名」「住所」「電話番号」を明記し、FAXかメールで申してください。

◆申・問
霧島ネイチャーガイドクラブ事務局
Tel. 090・3739・4814
Fax. 22・7330
Mail kyushu-huruzono@kir.biglobe.ne.jp

市内在住または在勤でおおむね40歳までの人が、申込多数の場合は対象者を優先とし、後は抽選になります。

◆費用 500円

◆定員 10人

◆申込締切 1月19日(木曜)

◆受付時間
月曜～金曜 9時～17時

◆申・問
中央公民館
Tel. 22・3482

◆申込受付期間
11月14日(月曜)～12月16日(金曜)

◆会費 2000円

◆その他
個人情報保護のため、参加者名簿は配布しません。

◆問・企画政策課
Tel. 23・3470

年越しキャンプ

手軽で快適・安全に楽しむことができるキャンプの魅力をおもに、野外料理などをとおして、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ましょう。

◆日時
12月31日(土曜)～平成29年1月1日(日曜)
15時～翌10時1泊2日

◆場所
ひなもりオートキャンプ場

◆定員 100人

◆料金

1家族(組) 1000円

◆申込方法
電話または、ひなもり台オートキャンプ場のホームページから申してください。

◆申込締切
平成28年12月26日(月曜)

◆注意事項
・各自利用のサイト利用料・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持参ください

◆申込締切
平成28年12月26日(月曜)

◆注意事項
・各自利用のサイト利用料・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持参ください

保健・福祉

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、介護をしている人の心身のストレス緩和と活力につなげるため、毎月第2土曜に「家族介護者の集い」を開催しています。平成29年1月は次の内容で開催します。

◆問
ひなもりオートキャンプ場
Tel. 23・8100

介護に関する質問や悩みのある人、今までこの集いに来たことのないご家族、また介護を卒業した人も、ぜひ参加ください。

◆日時
1月14日(土曜)
10時～12時

◆場所
社会福祉協議会1階会議室

◆内容 新年会茶話会

◆参加費 無料

◆申込不要

◆問
小林市地域包括支援センター
Tel. 25・0707

特定健診・がん検診はお済みですか。

特定健診・がん検診の実施期間、無料クーポン券の使用期限は1月31日までです。クーポン券の対象者(左表を参照)は、無料で受けられるので、是非受診してください。特定健診・各種がん検診は、市内医療機関で実施中です。忘れず受診しましょう。

◆問
健康推進課
Tel. 23・0323

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

膝痛対策! かかと持ち上げ運動

中高年期以降は、肥満による膝への負担増と膝まわりの筋力の低下が重なり膝痛が起こりやすくなります。今回は、床に座って簡単に膝の筋肉を鍛えられる運動を紹介します。


①床の上で両足を真っ直ぐ伸ばし、つま先を上に向けて座る。

②片方のかかとを反対足のつま先と同じ高さ になるところまで上げる。

③5秒ほどそのままにしてからゆっくり下ろす。

無理のない範囲で行いましょう。

【文/写真】
長寿介護課 田中美幸さん



●無料クーポン券対象者
※対象者へは5月末に送付済です

	子宮頸がん	乳がん	大腸がん	胃がん
30歳	○	○		
36歳	○	○		
40歳	○	○	○	
41歳		○	○	
50歳			○	○
56歳			○	○
60歳			○	○
66歳			○	○
70歳			○	○

※年齢は平成29年4月1日時点

サークル紹介

卓球競技「卓友会」

市内在住のメンバー7人で活動しています。大会には参加していませんが、健康や体力づくりのために笑顔で楽しく練習しています。初心者の方大歓迎です。一緒に楽しく卓球をしませんか。

- ◆練習日 毎週月曜・金曜
- ◆時間 10時～12時
- ◆会場 市民体育館

※参加希望の方は、練習日に直接お越しください。



卓友会の皆さん

シカ捕獲事業について注意とお願い

農林業被害が深刻化していることから、宮崎県の指定管理鳥獣被害対策事業でシカの捕獲を次の地域で行います。捕獲実施期間中は、危険ですのでご注意ください。

◆場所
・平成の森鳥獣保護区（ひなもり台）
・大平山鳥獣保護区（野尻町東麓大平山）
捕獲実施期間

平成29年2月28日まで

●問
・一般社団法人宮崎県猟友会
Tel 0985・24・6603
・農業振興課
Tel 23・0333

所有する建物の増減と名義変更の届け出

次の内容に該当する人は、平成29年度の固定資産税が適正に課税されない場合がありますので、必ず届け出をしてください。

●問
・税務課
Tel 23・0115

①平成28年中に建物を新築・増築・取壊しをした人
※すでに届け出した人は不要です

②所有者（納税義務者）が亡くなった、もしくはすでに亡くなっている場合
※建物の名義変更が必要ですが登記されていない建物の所有者が変更された場合

案内

農振除外（農用地区域からの除外）などの申請受付

農業振興地域整備計画の変更申請受付を行います。

◆申請受付期間
12月28日（水曜）まで

◆申請先
・農業振興課
・須木庁舎地域整備課
・野尻庁舎地域整備課
変更申請の要件
農用地（青地）を除外するときは「農業振興地域の整

備に関する法律」に基づき、具体的・緊急的な事業計画があり、法律に定められた要件を全て満たす場合に限りです。

◆その他
・申請書用紙は、農業振興課・地域整備課（須木庁舎・野尻庁舎）にあります
・不明な点は農業振興課に問い合わせください

●問
・農業振興課
Tel 23・0333
・須木庁舎地域整備課
Tel 48・3131
・野尻庁舎地域整備課
Tel 44・1100

林業の仕事をしていないことはありませんか？

林退共制度に加入していたが、退職金をまだ受けとっていない人を探しています。以前林業の仕事をしていた人で、林退共へ加入していたか分からない人についてもお問い合わせいたします。

また、罹災された共済契約者および被共済者の皆様に対し、各種手続き（共済手帳の紛失、退職金の請求など）の必要が生じた場合は出来る限り速やかに対応しますので、

最寄の支部または本部へお問合せ、ご相談ください。

●問
（独法）勤労者退職金共済機構
Tel 03・6731・2887

電子証明書の更新手続きはお済みですか

住民基本台帳カードの電子証明書の有効期限は3年です。このカードの電子証明書の更新は、社会保障・税番号制度の導入に伴い終了しており、有効期限を過ぎた場合は、マイナンバーカード（個人番号カード）の交付申請を行ってください。

また、電子証明書を更新した人は、e-Taxを使用する前に電子証明書の再登録が必要となります。詳しくは、公的個人認証サービスポータルサイトまたは国税庁ホームページを確認ください。

●問
・小林税務署
Tel 23・3126

地域おこし協力隊通信

おいしい料理を作って、小林市の食材の良さをPRしていきます。



甲斐 崇悟 隊員



野尻にある薬草・地域作物センターで開催された「青空ヨガ&ハーブティ講座&ハーブランチ」で小

林市に来て初めての料理を提供させて頂きました。10月に小林市に来て、小林市の魅力はおいしい食材の宝庫であることだと思います。各地域でそれぞれの特色があって、組み合わせ次第では、和洋中どんな料理にでも変化することができると思います。これからは、小林市の食材を熟知して今まで考え付かなかったようなおいしい料理を作っていきます。

情報提供者などに謝礼金 空き家バンク登録受付中

市では、移住希望者などに、登録された空き家情報を提供する「空き家バンク制度」を設けています。不動産会社に取り引を依頼されていない売買・賃貸できる空き家を持っていて、空き家バンクへの登録を希望する人は、気軽に連絡ください。

また、情報提供者に5千円、所有者に5千円を支払う謝礼金制度もあります。詳しくは、地方創生課までお問い合わせください。

◆空き家の改修補助＝空き家の改修など（賃貸借契約締結後）に対する補助制度もあります（上限50万円）。

●問＝地方創生課 Tel 23-1148

みんなの観光アイデアコンテスト あなたのアイデアを募集します

市では、市民・市内事業者による観光まちづくりを推進する法人（観光DMO）の来年度設立に向け、「小林市の観光」をさらに前進させ、交流人口の拡大につながるような観光策のアイデアを募集します。自分のアイデアで、小林市の観光を盛り上げたいという人であればどなたでも応募できます。是非、皆様のご応募をお待ちしております。

- ◆テーマ
次の(1)～(2)の大テーマの中の①～⑤の小テーマから選んでください。
(1) 魅力ある観光振興アイデア
①「宿泊」観光客が増えるようなアイデア
②「日帰り」観光客が増えるようなアイデア
③「おもてなし力」アップに資するアイデア
(2) 魅力ある新特産品開発アイデア
④売れる！魅力ある特産品開発のアイデア
⑤おしゃれ！女性をターゲットにした特産品開発のアイデア

- ◆応募点数
大テーマにつき、1人2点まで。
- ◆応募締切
12月19日（月曜）まで
- ◆表彰
優秀賞 副賞最大10万円（事業奨励金として）
※大テーマごとに優秀賞1点を選定し表彰します。
- ◆審査手順
12月26日（月曜）審査結果発表
2月12日（日曜）最終プレゼンテーション
※一次審査を通過した応募者は、最終プレゼンテーションに参加いただきます
- ◆応募方法
小林市ホームページ内の応募フォームに、「氏名（ふりがな）」、「職業」、「住所」、「電話番号」、「Eメールアドレス」、「アイデア名称」、「400文字以内のアイデア説明文」の7つの項目を入力してください。

●問=商工観光課 Tel 23-1174

◆規格・広告掲載料（消費税及び地方消費税を含む）

枠数	サイズ	金額
1枠分	天地 62 [㍉] × 左右 88 [㍉]	10,000円
2枠分	天地 130 [㍉] × 左右 88 [㍉]	20,000円
4枠分	天地 130 [㍉] × 左右 183 [㍉]	40,000円
6枠分	天地 198 [㍉] × 左右 183 [㍉]	60,000円
8枠分	天地 266 [㍉] × 左右 183 [㍉]	80,000円

雇用保険の適用拡大

現行では、新たに65歳以上の労働者を雇い入れた場合、雇用保険へ加入することができませんでしたが、平成29年1月1日以降「高年齢被保険者」として雇用保険の適用の対象となります。

- ◆対象範囲
①平成29年1月1日以降に新たに65歳以上の労働者を雇った場合
②平成28年12月末までに65歳以上の労働者を雇用し平成

29年1月1日以降も継続して雇用している場合
③平成28年12月末時点で高年齢継続被保険者である労働者を平成29年1月1日以降も継続して雇用している場合

- ※①の場合、事業所管轄のハローワークに「雇用保険被保険者資格取得届」（以下「資格取得届」）を翌月10日までに提出ください
- ※②の場合、平成29年1月1日より雇用保険の適用対象となるので、事業所管轄のハローワークに「資格取得届」を提出してください

◆適用要件

- 1週間の所定労働時間が20時間以上であり、31日以上雇用見込みがあること
- ◆保険料の徴収
平成31年度までは免除となります。

●問

- 小林公共職業安定所
Tel 23・2171
- 宮崎労働局労働保険徴収室
Tel 0985・38・8822

広報紙に広告を掲載 しませんか？

「広報こばやし」に掲載する有料広告を募集します。

◆今回の募集号

平成29年1月号～3月号

◆掲載枠数

1号につき8枠

◆掲載位置 裏表紙

◆申込方法

指定の申込書に原稿案を添付し、郵送で提出ください。申込書は地方創生課にあり、市ホームページからもダウンロードできます。

◆申込期限
12月15日（木曜）

※申込多数の場合は、抽選

◆その他

詳しくは問い合わせるか、市ホームページでご確認ください。

●申・問

- 地方創生課
小林市細野300番地
Tel 23・1148

『力を合わせて』 『須木庁舎地域振興課』 編

市役所 × すきむらづくり協議会

県内初！湖でのボート競技会開催！！

10月21日（金）、22日（土）、小野湖で宮崎県高等学校新人総合体育大会第43回ボート競技大会兼第28回全国高等学校選抜競漕大会宮崎県予選が開催されました。この大会は九州大会、全国大会につながる大会で、開催に向けて、すきむらづくり協議会を含めた地域住民と連携して会場設営やおもてなしの準備を進めてきました。

当日は、雨が降り、10月にしては冷え込む中、すきむらづくり協議会はおもてなしとして昼食のお供に温かい猪汁を振舞い

ました。多めに用意した猪汁でしたが、相次ぐおかわりであっという間に完食。猪汁で力をつけた選手は、11月5日（土）、6日（日）開催の九州大会で見事に上位入賞を果たし、全国大会への切符を掴みました。ぜひ、全国大会でもがんばっていただきたいと思ひます。

須木庁舎地域振興課の 主な業務

地方創生、市民協働、商工観光、防犯・防災、管財、総務など

四季

5年前に、最初日本に来たときは、同じ質問を何回も聞かれました。「フランスでは四季がありますか？」と。

私にとって、フランスでは四季があるのが当たり前で、その質問はよく分かりませんでした。でも、それから日本のお花見と紅葉狩りに行って、フランスの四季は日本ほどははっきりしていないということが分かってきました。日本は、フランスと異なって、海の日など自然に関係のあるものをたくさん祝います。たとえば、フランスでは夏至という日は自然と関係のある祭りではなくて、音楽を楽しむ日です。ちなみに、フランスでも紅葉がありますが、紅葉狩りはしません。



『Hello! Hola! Dia duit! ~ALTの英語コラム~』

A TREE BRANCH (一枝の木) -from Lorena-

I think it's normal for foreigners to think that all of Japan looks like Tokyo. Kobayashi isn't like that at all, but that's part of its charm. The other day, I was given a tree branch and was told it was キンモクセイ. The scent was sweet and very pleasant, and I thought to myself, "I'm glad I live here, and have time to fully experience the changing seasons."



東京という町が日本のすべてだと思う外国人は少ないと思います。小林は東京とは全く違います。ですが、そこが小林の魅力なのです。というのも先日、一枝の木をいただきました。それは「キンモクセイ」だと教えてもらいました。その香りは甘くて爽やかで、私はその時「小林に住むことができ、季節の変わり目をこういう風に体験することができて嬉しい」と感じました。

すきむらづくり協議会によるおもてなしの様子。選手は猪のような力強い競技を披露してくれました

地元でのボート競技普及も目指しています。



●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	12月18日(日)	ほけん課・税務課窓口	8:30～17:15	※毎月第3日曜日
夜間納付・納税相談窓口	12月12日(月)	ほけん課・税務課窓口	17:15～19:00	※夜間
	12月13日(火)			
年金移動相談 ※要予約	12月15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

「こぼやし冬まつり2016」

1月6日(金)まで
17:30～21:00

[場] 駅南公園

「野尻町

イルミネーション2016」

1月7日(土)まで
17:30～23:00

[場] 国道268号線沿い



税・保険料の納付期限

※納期限は12月26日(月)です。

- 固定資産税・都市計画税(4期)
- 国民健康保険税・介護保険料(7期)
- 後期高齢者医療保険料(6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 12月9日(金)
受付締切日 12月15日(木)

これは何ごみ? 答え

湿布薬・透明フィルム、「どちらも燃やさないゴミ」になります。プラ表示があるものもありますが、すべて燃やさないごみでお出しください。

●人権・行政・なやみごと相談 市民課 Tel 23-1141

月日	曜	種類	会場	時間
12	13	火	人権・行政・なやみごと	本庁4階会議室
12	20	火	人権・なやみごと	本庁4階会議室
	27	火	人権・なやみごと	本庁4階会議室
1	5	木	人権・行政・なやみごと	野尻町保健福祉センター

●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	12月21日(水)	堤団地集会場	14:00～	第1在宅介護支援センター(ひなもり園)
わいわいクラブ	12月22日(木)	南部いろり村	10:00～	Tel 22-8866
わいわいクラブ	12月17日(土)	大出水公民館	10:00～	第2在宅介護支援センター(望峰の里)
わいわいクラブ	12月21日(水)	大脇公民館	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
ハッスル教室	12月21日(水)	堂屋敷集会施設	10:00～	須木在宅介護支援センター(美穂の里)
				Tel 48-3696

●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
12月18日(日)	八幡原市民総合センター	13:00～16:00

●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
12月22日(木)	小林保健所	13:00～15:00

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

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	12月	1月
水流迫、東方1・2	1	5
真方1・2・3	2	6
南西2・3、通り町	5	10
南西1の西、南西4本町、新生町	5	10
南西1の東、種子田	6	11
北西1・3、緑町	7	12
北西2、坂元	9	20
西町1・2・3、南島田	8	19
仲町、永田町、後川内	12	24
細野2・3、南真方	13	25
細野1、南真方西	14	26
南真方東、上町、上町西	15	30
上町中、上町東、上町北	22	27
西堤、南堤	27	31
北堤	28	31
野尻地区(第3日曜)	18	15
須木地区(第4日曜)	25	22

今月のこれは何ごみ?



「湿布薬・透明フィルム」
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
歯っぴ〜教室	12月20日(火)		受付(要予約) 13:00～13:30

●ここにこ運動教室(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	12月
須木総合ふるさとセンター	12日(月)、19日(月)、26日(月)
野尻町保健福祉センター	13日(火)、20日(火)、27日(火)

●健康相談

月日	種類	会場	時間
12月15日(木)	まちかど健康相談室	小林市役所	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
12月22日(木)	小林市保健センター	完全予約制 23-0323

日曜祝日在宅当番医(原則として9時から17時)

月日	曜	在宅医	電話番号
12	11	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
12	18	西小林診療所	27-1034
		宮崎医院	22-2841
	23	針貝眼科医院	22-2322
		前田内科医院	22-5802
12	31	山田内科・循環器科	25-0088
		すわクリニック	22-6489
1	1	桑原記念病院	22-4138
		内村病院	23-2575
1	2	和田クリニック	23-5653
		園田病院	22-2221
1	3	高崎皮膚科医院	22-8521
		榎内視鏡内科病院	22-2819
1	8	小林中央眼科	23-5300
		整形外科押領司病院	22-3131
1	9	和田クリニック	23-5653
		柘山医院	22-2503

※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。



特製 **おせち** かるかや **150円** 限定

2段重 **16,500円** (4人前) **16,000円** (4人前)

つき焼酎限定ボトル付き **16,500円**
かるかやおせちのみ **16,000円**

小林・須木産の地元食材をふんだんに使用しております

取りに来られる方は500円引き!! ご注文は12/18(日)まで!

TEL: 0984-48-2480

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
小林市堤2173-1 ☎0984-23-3670

そうだんサポートセンター
小林市堤2173-1 ☎0984-23-2112

障害者地域支援センター
小林市堤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



高年齢者総合支援施設 **幸ちゃんの家**
YUKICHANNoEE

「介護の休日」
1泊2日から
ご利用できます **つくいませんか?**

TEL 0984-25-7711

MYAUCHI (有)宮内葬儀社
0120-24-2349

TEL 0984-22-2349

小林市細野 437 番地 4 (市役所前)

西町斎場・上町斎場・ラウム会館

広告は、
あなたのお店の
第一印象です。

チラシ、伝票、はがき、封筒、シール、ラベル、
名刺、パンフレット、ポスター、チケット、
掛紙、包装紙、カレンダー、カルテ、冊子、
賞状、ステッカー、タオル、のぼり、垂れ幕、
写真撮影、ポイントカード、メニュー表、
Tシャツデザイン …etc

デジタルCTP設備により
カラー印刷がより鮮明になります。

株式会社 こさの印刷

小林市梅の天神下(山麓線)
TEL.(0984)27-0050(代)FAX.(0984)27-0051
E-mail:kozonoinsatsu27-0050@guitar.ocn.ne.jp

この度、小林市より企業立地の認定を受けまして、
11月1日「宮崎小林コンタクトセンター」を開業いたしました。
小林市の発展と雇用促進に努め愛される企業として営業して参ります。
どうぞよろしくお願い申し上げます。

秘書センター株式会社 SECRETARY CENTER CORPORATION

【本社】 〒108-0014 東京都港区芝 5-1-13 3F
TEL 03(3457)9052 FAX 03(3457)9053
代表取締役 伊藤壽朗

〒886-0005 宮崎県小林市南西方 844-1(旧ほたる館) 宮崎小林コンタクトセンター 取締役最高執行責任者 橋口和悦

