



**第1回こばやしマルシェ大盛況！
毎月第2日曜はマルシェの日！**
関連記事10頁掲載。

CONTENTS

04 特集／健康寿命を伸ばそう！

地域で協力！介護予防！！

11 小林人／手振り刺繍職人
かりやしょうこ
飯屋 昭子さん

14 Photo Report

第66回こばやし駅伝競走大会

市政
ニュース

第2次市総合計画を策定

総合計画等審議会が答申書を提出



6月から7回にわたり市総合計画の内容などについて協議を重ねてきた、市総合計画等審議会（倉田富夫会長、委員20人）は、1月31日、答申書を市に提出しました。答申の内容を反映させた第2次市総合計画は、2月14日、15日に開催された臨時議会で可決。新しい計画の内容については4月号でお知らせします。

地方創生実現のため人材を育成

宮崎こばやし熱中小学校第1回オープンスクール

市では、刺激的な講義や対話を通して新しい社会づくりに挑戦する人材を育成するため、平成29年4月に九州初となる大人のための社会塾「宮崎こばやし熱中小学校」を開校します。開校に先立ち、ひとりでも多くの人に講義を体験してもらいたいと、1月28日から29日にかけて「第1回オープンスクール」を開催。約200人が須木総合ふさとセンターに集結し、

「社会」「理科」などの講義、「図工&音楽」の特別授業を受講しました。参加者から「大人になってから学べる場所ができて良かった」、「話を聞くだけでワクワクした」と、熱中小学校の魅力を実感していただくことができました。3月18日(土)には、2回目のオープンスクールを開催します。詳しくは、今月号と一緒に配布しているチラシをご覧ください。



元内閣官房まち・ひと・しごと創生本部 地方創生総括官の山崎史郎さんが講演



講義終了後、参加者全員で記念撮影

小林市が進める政策や
事業を紹介します

市内初の避難所運営訓練

災害発生時に備え西小林で開催

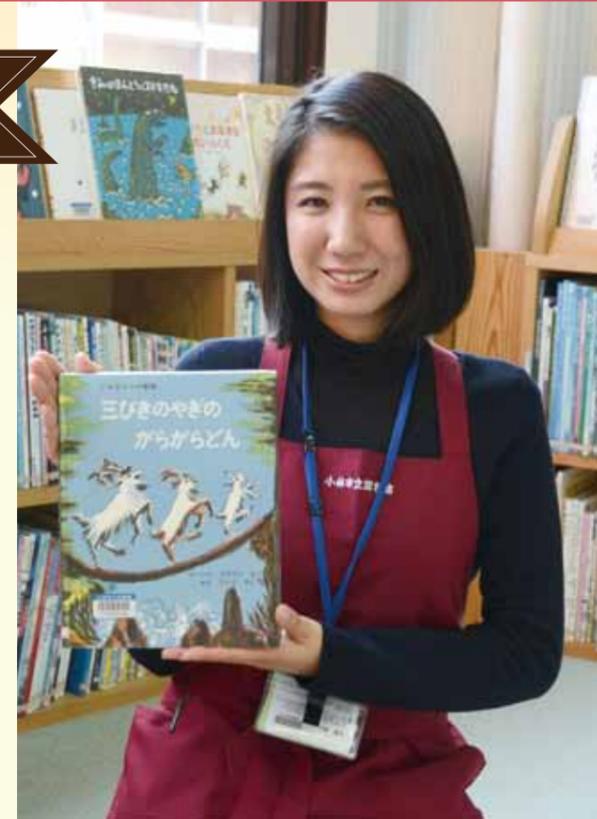


地域の防災力を高めるため、大規模災害で停電・断水になった場合を想定した「避難所運営訓練」を2月19日、西小林地区体育館で行いました。地域住民や消防団、災害ボランティアコーディネーターなど約100人が参加。訓練は、避難者役と「本部・情報管理班」、「避難所設営・管理班」、「資材調達班」、「炊き出し班」、「救護班」の運営役に分かれて実施。今後、市内各地区で同様の訓練を行い、安心して暮らせる地域づくりを推進していきます。

小林にゆかりのある「がんばる若者」を紹介！

小林市立図書館 図書館員

やすかげ みほ
安影 美穂 さん



市立図書館研修生の安影美穂さん（28歳〓細野）。本が好きで、子どものころから足繁く通った思い出の場所です。小学生のころ、「図書館は誰でも利用できる、色んなニーズにこたえられる贅沢な場所。いつか図書館の仕事をした」と将来の夢を抱きました。一時は事務職として就職しましたが、夢

「図書館は子ども時代の思い出の場所
利用者にも信頼される図書館員に。」

を諦めきれず一念発起。司書資格取得のため学校に通い、夢を実現しました。現在は、本の整理や貸し出しを担当し、本の知識や接客を身につけています。「通いながらこの図書館で、利用者さんに信頼される図書館員になりたい。憧れの場所でいきいきと働く安影さんの姿は、癒しと希望を与えてくれます。」

ずらりと並ぶ本棚に返却された本を戻すのも安影さんの仕事。「利用者さんが求める本をすぐ探せるように、自分も色々な本を借りて読んでいます。」先輩にも積極的に質問するなど、努力を惜しみません



3/25

まきばの桜まつり 2017

日時/3月25日(土)
時間/10時~20時(交通規制9時~21時)
場所/小林市細野 牧場 桜並木通り特設会場
ライトアップ期間/3月19日(日)~4月2日(日)
時間/19時~22時

物産展「さくら市」、ステージイベントなど、盛りだくさんの内容で開催します。期間中は、ソメイヨシノ約1000本の桜のトンネルをライトアップしますので、ぜひお越しください。まつり当日は、会場周辺を交通規制します。会場付近に設置される臨時駐車場をご利用ください。●問=商工観光課Tel.23-1174

Pickup Event



<昨年の様子>左上)ステージイベントを鑑賞する来場者 右上)大野勇太さんのライブ 左下)桜並木通り 右下)夜には花火が打ち上げられ、大盛況

INTERVIEW 市民に聴きました

真方で健康体操づくり
の体操を指導
きがみ こ
木上ミサ子さん



地域のつながりはとても大切 これからも笑顔で続けていきます

地域の人たちから「みんなで集まれる場所が欲しい」という要望があったので、昨年の11月から、2週間に1度、自宅の庭で健康体操などを行っています。地域には、一人暮らしの高齢者も多く、何かあったときのために地域のつながりが重要だと感じています。こうやって集まることで、安心して暮らせる地域にしています。また、体を動かしたり、おしゃべりをしたりすることは、介護や認知症の予防に効果的と聞いていますので、一石二鳥の取り組みだと思っています。楽しければ続けられると思うので、集まったときには、とにかく笑顔で過ごすことを大切にしています。参加している方たちも、毎回楽しみにしていると聞いていますので、これからも続けていきます。

INTERVIEW 地域包括支援センター

のじり地域包括支援センター
センター長
やえお こ
八重尾 トモ子



生活を充実させ、健康になるため 地域の憩いの場に参加ください

地域包括支援センターでは、自分らしく豊かに暮らせるように介護予防のお手伝いをしています。特に力を入れているのは、「いきいきサロン」、「貯筋ステーション」など地域の憩いの場の設置の支援です。そういった場所に外出すると、生活が充実したり、新しい情報が得られたり、励ましをもらったりと心が豊かになります。どれも、介護予防にとっても効果的なことです。趣味をつくって、生活の目標を持つことや生涯現役の気持ちを持つことはとても大切ですので、ぜひ活用してみてください。また、運動で筋肉を刺激することは心も身体も元気にするため、認知症の予防などにもなります。ご自宅でも、貯筋運動やウォーキングなどの有酸素運動を心がけてみてください。



特集

「健康寿命」を伸ばそう！

地域で協力！介護予防！！

「住み慣れた地域でいつまでも健康で暮らしたい」。これは誰もが願うこと。

しかし、介護が必要な人の数は年々増加しており、高齢化などが原因でさらに深刻化していくことも予想されます。

今月号では、介護予防に取り組む人たちの話から、いつまでも元気に生活するための秘訣について考えていきます。

◆表1 要支援・要介護が必要となった原因（上位3位）
（出典：平成25年国民生活基礎調査）

	要支援者	割合	要介護者	割合
1位	関節疾患	20.7	脳血管疾患（脳卒中）	21.7
2位	高齢による衰弱	15.4	認知症	21.4
3位	骨折・転倒	14.6	高齢による衰弱	12.6

◆表2 小林市の総人口、高齢者人口と高齢化率の推移
（出典：小林市統計書 2015年度版）

年度	23	24	25	26	27
高齢化率（％）	30.3	31.0	31.9	32.8	33.8

◆表3 要支援・要介護認定者数の推移
（出典：市高齢者保健福祉計画 第6期介護保険事業計画）

年度	23	24	25	26	27
要支援・介護者 （人）	2,713	2,965	3,001	3,006	3,138

健康寿命を延ばすため
家族・地域の協力必要

介護が必要な状態とは、
体を思うように動かせない

です。そのため、介護が必要にも関わらず、十分な介護サービスを受けることができない人が増えていることは、全国的に問題となっています。

など自立した生活が難しくなること。今後も高齢化は進行していくため、この問題はさらに深刻化していくことが予想されています。

これを解決するためには、家族や地域の協力が重要です。いかに健康に生活できる期間「健康寿命」を延ばすかを皆で考えていかなければなりません。

高齢になると、身体機能や免疫力の低下などで、ケガや病気などのリスクが高まります。介護が必要になってしまふ原因の多くは、高齢によるケガや病気です。厚生労働省の調査によると、「関節疾患」、「骨折・転倒」、「認知症」などが上位を占めています（表1参照）。

**要介護者は年々増加
施設・人材不足は深刻**

市の高齢化率（総人口に占める65歳以上の割合）は、平成23年から27年のわずかな5年間で3.5割増加（表2参照）しています。同時に介護が必要な人も増えており、介護の必要な度合いを示す「要支援・要介護」の認定者は5年間で、約400人増加しています（表3参照）。

一方で、介護施設やヘルパーなどの人材不足は深刻

TOPICS 1 介護保険サービスが新しく変わります

介護予防・日常生活支援
総合事業が始まります

介護保険法が改正され、4月から新たに「介護予防・日常生活支援総合事業」(以下、「総合事業」)が始まります。

要介護状態になることを防ぐための介護予防事業や介護保険で要支援1・2の認定を受けている人の訪問介護と通所介護が、新しく始まる総合事業に移行します。

また、今までの要支援認定とは別に、簡単なチェックシートで要支援1・2に準ずると認定されるとこれらのサービスを利用できます。一人一人に多様なサービスを柔軟に組み合わせることで、できるだけ自分らしい暮らしの継続を支援します。

なお、要介護認定(要介護1~5)を受けている人は、これまでどおり介護サービスを利用できます。

〈ポイント1〉サービスの組み合わせができる

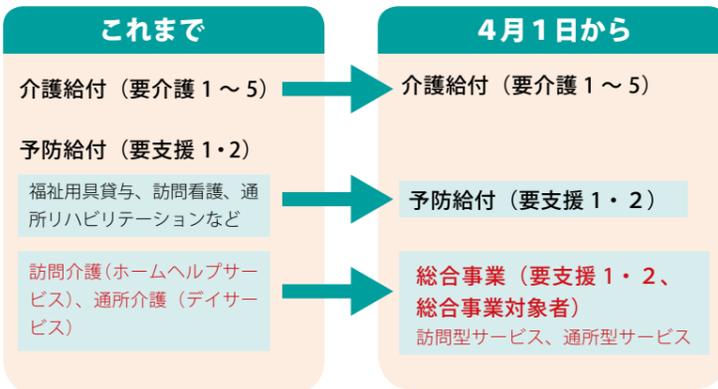
一人一人の状態に合わせたサービスの柔軟な組み合わせができます。

〈ポイント2〉申請からサービス利用までの期間が短縮

総合事業のみを利用する場合は、申請からサービス利用までが短い期間で利用できるようになります。

〈ポイント3〉すでに認定を受けている人は、更新時期から

現在、要支援1・2の認定を受けている人で、訪問介護と通所介護利用者の総合事業への切り替えは、4月1日以降の要支援認定の更新時期となります。



TOPICS 3 コスモス手帳

介護の原因になる認知症を
サポートする「コスモス手帳」

介護が必要になる原因の一つ「認知症」は、誰にでも発症する可能性のある病気です。市では、認知症の状態に応じた支援と内容をまとめた「認知症のための生活ガイドブック」と本人の意思などが記入できる「コスモス手帳」を長寿介護課と各地域包括支援センターで無料配布しています。コスモス手帳は、認知症に限らず介護予防手帳やエンディングノートとしても利用できるのです。ぜひご利用ください。

TOPICS 2 西諸医療圏で連携

西諸地区の医療と介護が連携して
更なる安心を提供できる体制構築

介護が必要な人が適切な支援を受けられるようにするためには、医療と介護が連携することがとても大切です。そのため、昨年1月から医療、介護関係者や西諸2市1町などからなる「西諸地域在宅医療介護連携推進協議会」を発足。介護が必要になっても住み慣れた地域で生活を継続できる「地域包括ケア」を推進し、更なる安心を提供できる体制を構築します。

INTERVIEW 市民に聴きました

毎週火曜、みどり会館で行う健康体操に参加する
畠中さん夫妻。元気に暮らせるコツを聞きました。

夫婦いつまでも楽しく
暮らしていきたい

10年ほど前まで夫婦でお店を営んでいましたが、年とともに体力の限界を感じて閉店しました。

それまでは、山登りなど運動をしていましたが、仕事を辞めてからは、体が思うように動かなくなったので、ほとんど運動をしなくなっていました。体が重いから、運動せず、さらに悪化してしまうという悪循環に陥ってしまっていました。2年ほど前、地区の友人に誘われ、みどり会館に皆



細野(緑町)在住
はたなか ほうじ
畠中 寶治さん(86)
トシエさん(86)

で集まって健康体操をするようになりました。昔懐かしい歌に合わせて、誰でも簡単にできる体操などをしていきます。友人がたたくリズムもでき、毎回楽しく活動しています。運動するようになったおかげか、2年前に比べると体調も回復してきました。毎日楽しく生活できています。

もしお互いに何かあったとき、元気でなければ助け合うことはできません。だからこそ、これからもこの運動を続けて、夫婦一緒に楽しく暮らしていきたいですね。

いつまでも健康で暮らすために
地域の支え合いが必要です地域で交流することも
介護予防につながる

「住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしたい」。これは、多くの人が考えていることではないでしょうか。しかし、高齢化などが原因で介護が必要な人は増えています。

畠中さん夫妻は、「毎週、地域のひとおしゃべりするのを楽しみ。以前に比べ体調も良くなりました」と話しています。特別なことをしているのではなく、「地域の人たちと交流する」、これだけのことが「生きがい」になります。介護予防につながっています。

また、木上さんは「何かあったときのためにも、普段から交流があれば様子を確かめてきて、安心して暮らせる地域になる」と話しています。

しの高齢者も増えているため、これからはさらに地域の支え合いが大切になっていきます。

これらは、決して難しいことではありません。多くの人がいままで元気に暮らすことのできる地域をつくるために、まずは、近所の方とのあいさつなど、地域での交流を生むことから始めてみませんか。

憩いの場づくりを支援
お気軽に連絡ください

小林市では、地域の憩いの場づくりの支援を行っています。依頼があれば、貯筋運動など健康づくりの体操の指導にも伺います。興味のある人や団体などありましたらお気軽にご連絡ください。

● 問
長寿介護課

TEL 23・1140

念願の細野一区自治公民館 住民交流の拠点として活用

2月19日、細野一区自治公民館の落成式が開催されました。この公民館はコミュニティ助成事業（宝くじ助成金）を一部活用し建設。倉田富夫区長は、「長年、区の公民館を新築したいと活動してきた。今日の落成式が開催できたのは、たくさんの人の協力のおかげ」とあいさつしました。



落成式には、地域住民や関係者らが出席。公民館は、今後、住民の交流・防災・伝統継承の拠点として活用されます

雇用対策協定締結



肥後市長（左）と元木局長（右）。今後、具体的な取り組みについては、今後、運営協議会の中で評価していきます

市と宮崎労働局が協力して 雇用の充実を目指す

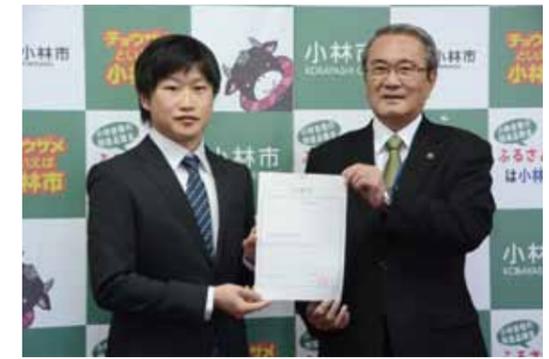
2月10日、市と宮崎労働局は「雇用対策協定」を締結しました。県内では4例目で、てななど総合戦略に定める「若者の雇用創出」などの施策を効果的に進めることが目的。同局の元木賀子局長は「それぞれの強みを生かし、地域に密着した雇用施策を推進していきます」とあいさつしました。

和牛生産者ら宮崎牛を寄贈 市内小・中学校の給食で提供

1月31日、市内の和牛生産者団体が宮崎牛220キログラムを寄贈しました。和牛部連絡協議会の東梅住男会長は「子どもたちに日本一の宮崎牛の美味しさを知ってほしい」とあいさつ。2月2日には、地域の和牛農家が小・中学校を訪れ、児童・生徒らと宮崎牛を使った「こすも〜丼」を交流を深めながら味わいました。



こすも〜丼は、宮崎牛やゴボウなどを使った牛丼で、味付けは焼肉のたれ風。児童は「おいしい」「また食べたい」と箸が進んでいました



落合さんは、「前職の物産館での経験を活かして、野尻の魅力発信に取り組みます」と意気込みを語りました

「野尻町の魅力を発信したい」 落合夏樹さんを協力隊に任命

地域活性化と定住・定着を目的とした総務省の「地域おこし協力隊」事業で、1月4日、落合夏樹さんを隊員として委嘱しました。宮崎市出身で、前職は都内の宮崎県のアンテナショップに勤務。野尻庁舎地域振興課に所属し、ハーブを中心とした特産品の紹介を通して、地域活性化を図ります。

取り組みを紹介します

きずな協働体 今月は、西小林地区

心新たにワークショップで新年度の計画づくり

にっこばまちづくり協議会は、設立してまもなく5年目を迎えます。平成29年度からは、永い歴史を持つ西小林振興会と組織を一体化し、新たなステージへと移行します。この組織拡大とともに、市第2次総合計画に合わせた地域のまちづくり計画をたてるため、2月14日にまちづくりワークショップを開催しました。「まちづくりは楽しみなが

ら」の原点に戻り、ワクワク感を持って開催したところ、地域各種団体の老若男女35人が参加。物産販売所設置を見据えた朝市の実施、地域運営型バスの運行や買い物支援など、多種多彩な提案がなされました。3月に2回目を実施予定で、ワクワクする新たな計画づくり、進化した5年目にしたと考えています。



ワークショップの様子



若い力で盛り上げます！

青年部会 大牟田 渉太さん

青年部会 瀨戸山 潤一さん

元気に長生きできるように こばやし健康フェスタを開催

2月4日、こばやし市民健康フェスタを中央公民館と市民体育館で開催しました。市民が主体となった健康づくりを推進することが目的で、市民ら500人が来場。来場者は、健康相談や食育、運動、検診などのコーナーで、健康に関する知識や健康づくりの実践方法などについて学びました。



会場には、宮崎犬も登場。来場者は、宮崎犬とのふれあいを楽しみながら検診や相談などで自分の健康状態を確認しました



金婚者を代表して、熊ノ迫文夫さん・信子さん夫妻が「これから夫と妻を取り合い、小林の発展に力を尽くします」と謝辞を述べました

地域福祉の充実を目指して こばやし福祉推進大会を開催

2月3日、こばやし福祉推進大会を開催し、福祉功労者の表彰と、金婚夫婦112組、米寿者97人を祝いました。受賞した団体・個人(敬称略)＝北西一区友愛会、夏木サロン、大沢津サロン、山田美代子、古賀信之、井手口宗正、岩元ヒサエ、大山利行、鹿嶋久美、境健一郎、猿渡之夫、庄田修、吉谷文雄



てぶ ししゅう
手振り刺繍職人
かりや しょうこ
仮屋 昭子 さん (75)

小林
こばやしびと
Vol.67



④「手をかけただけ、時間をかけただけ、いいものができる。子どもたちのためにもっと頑張らない」と笑顔を見せる。⑤使用するミシンも珍しく、今ではほとんど製造されていない。「こまめに油を差して大切に使っています」と仮屋さん。

手と足でミシンを巧みに操り、文字や絵を生地に刺繍する日本独自の技法「手振り刺繍」。その文字や絵には、職人の個性があり、どこか温かみがある。今では、機械ミシンの普及とともに担い手が減少し、全国的にも貴重な存在となっている。この技術を使い、40年以上市内の小学生の赤白帽に名前を刺繍している人がいる。中央商店街にある帽子店「のうらや」の仮屋昭子さん、75歳。

「一つ一つ手作業なので、コンピューターのように同じものを作ることはできません。そのため、一文字ずつ気持ちを込めて大切に刺繍しています」。手振りミシンは、足元のペダルを踏む強さで速さを調節し、右膝あたりについているレバーで振り幅を操作する。さらに、生地を指で押さえながら縦横斜めに動かし文字や絵を刺繍する。これを同時に行うのだから、まさに熟練した職人だけが成せる技だ。

「ちゃんとした文字を刺繍できるまで、3年はかかりました。40年やっていても、まだまだです。今でも、硬筆を習い、もっと上手に刺繍できるように勉強は欠かせません」。店を手伝い、共に作業する娘の海老原妙子さんは「私も20年やっていますが、母の技術には、到底追いつけない」とその技術力の高さに憧れる。「小学生が私の刺繍した文字の入っている帽子を被っていることに誇りを感じています。これからも、元気を限り続けていきます」。もうすぐ入学式のシーズン。新しく小学校に通い始める新入児童のために、今日も、心を込めて刺繍する。

小学生が私の刺繍した帽子を被っていることは誇り。元気を限り続けます。

防疫体制やブランド化への理解深める

1月24日、小林市畜産振興大会が開催されました。市内の畜産農家や関係者など400人が参加。県畜産振興課ぼうぞのまさつね 正恒課長の講演や宮崎大学の成果報告があり、参加者らは防疫体制の構築やブランド化の推進などについて理解を深めました。



JA こばやしカーブミラーを寄贈

1月31日、こばやし農業協同組合さかした (坂下栄次組合長) が市にカーブミラー39基を寄贈しました。高齢者や子どもの交通事故防止に役立ててもらうことが目的。寄贈されたカーブミラーは、道路の安全確保のため市内各地に順次設置していきます。



新入学生にランドセルカバー贈呈

小林ライオンズクラブくらもとひでき (蔵元秀樹会長) から、市内小学校12校429人の新入学児童に、ランドセルカバーが贈呈されました。新しく小学生になる児童が安全に登下校できるようにと毎年実施。2月、同クラブの会員らが各小学校を訪れ、贈呈式を行いました。



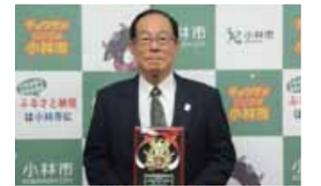
定期市「こばやしマルシェ」初開催

2月12日、市文化会館駐車場で、こばやしマルシェが開催されました。新たな賑わいの場や体験の場を生み出すことが目的。市内外から約50店舗が出店し、農産物や加工品、飲食物が販売され、約800人の来場者で賑わいました。



社会教育に尽力。西誠さんを表彰

12月26日、西誠にしまことさんが県社会教育功労者賞を受賞しました。10年間、市の社会教育委員長を務めるなど社会教育の発展に尽力。「多くのひとに支えられ、光栄な賞を受賞できた。これからも市の社会教育委員11人で頑張りたい」と話しました。



人権意識の普及高揚に尽力

1月27日、市の人権擁護委員として3年間活動し、人権意識の普及と高揚に尽力した仮屋博文さん、井野実さんに法務大臣感謝状を贈呈。二人は「人権について深く学ぶことができた。今後、新たな委員に頑張ってもらいたい」とあいさつしました。



地域住民ら須木地区の歴史を演じる

2月5日、須木地区の歴史をモチーフにした時代劇「塩の道」が文化会館で公演されました。約280人が来場し、地元住民らで構成された「すき歌劇団」による歌や踊り、方言などを織り交ぜた演劇に、会場は笑いと拍手で包まれました。



医療関係者ら高齢者救急の課題学ぶ

2月8日、西諸地域在宅医療推進研修会おちあひでのぶ (西諸医師会主催) が開催されました。宮崎大学医学部の落合秀信教授が登壇し、高齢者救急の課題を説明。「ネットの活用など、マンパワー不足を他の方法で解決していかなければ」と訴えました。



安心安全情報

地震への備え



火災・救急発生状況

種別	1月	累計	昨年
建物	1	1	±0
林野	0	0	±0
車両	0	0	±0
その他	3	0	+3
救急	200	200	+4

交通事故発生状況

種別	1月	累計	昨年
人身	18	18	-10
物損	83	83	-15
死者	0	0	±0
負傷者	22	22	-14
全国死者	268		(昨年同月比 -64)

3月11日で東日本大震災が発生してから6年。昨年は、熊本地震が発生し、いつどこで同様の大地震が起きてもおかしくない状況です。

市では、想定される南海トラフ巨大地震が震度「6強」、直下型のえびの・小林地震でも震度「6強」と想定されています。

災害発生時は、自助・共助・公助の効率的な組合せで災害を軽減する必要がありますといわれていますが、大規模な震災発生時は、公的機関も被災するため公助に時間を要することになり、特に自助・共助の取組が重要になってきます。共助は、各地域の自主防災組織結成や活動を年次的に市が支援していますが、最も重要となるのは「自助」。まず自分が助

かることが大切です。自分が無事できなければ共助もできません。

身近でできる防災対策として、「家具の転倒防止」「わが家の安全確認（自宅内の危険箇所・安全な場所は?）」「食料などの備蓄（目安は、飲料水1日1人3ℓ×3日分、食料は概ね3日分）」「避難場所と避難経路の確認」などがあります。

「家族防災会議」を年に1度は行い、災害時の対応（避難所の確認など）や連絡方法などを話し合っておくことが大切です。また、こうしたことを自主防災組織などの地域全体で、または近隣の人たちと話し合っ

て協力し行うことも大切です。家族及び地域で一体となって地震への備えを行いましょ！

みんなの

子育て奮闘記

今月の奮闘家族
村社 昭彦さん(35)、愛さん(33)、
葵くん(8)、重ちゃん(5)、
杏ちゃん(2)



たくさんの課が連携して、子育てを応援します。



夫婦共働きで、長男が小学校から帰ってきたあと、家にひとりであるのですが、そういう子どもを見てくれる場所はありませんか？

市内に放課後児童クラブを13カ所（小林地区9カ所、須木地区1カ所、野尻地区3カ所）設置して、小学校1年生から6年生までの子どもが学校がある日、春休み・夏休みなどに利用しています。また、児童センターは、小・中学生も利用できますし、急な援助が必要な時にはファミリー・サポート・センターの利用もおすすめです。

一番下の娘と上の娘は喧嘩が絶えません。姉妹の上下関係を作る方法はありませんか？

「○○ちゃん、見て。お姉ちゃんすごいね～あんなことができるんだ～」のように、お父さんとお母さんが下の子の前で上の子を褒めてあげるといいと思いますよ。また、姉妹のお手伝いの差をつけて、姉の手伝いを妹がしたがる時は、「これは、お姉ちゃんのお仕事。○○ちゃんもお姉ちゃんくらいになったら手伝ってもらおうね。」と、わかるように伝えるのもひとつの方法です。

元気の

知恵袋

脂質は
バランスが大事です

健康推進課
管理栄養士 永崎 聡美



脂質と聞くとどのようなイメージをお持ちですか？

多くの人が太る、中性脂肪・コレステロール値が上がる…という悪いイメージをお持ちではないでしょうか。

一見悪者とおもわれがちな脂質ですが、私たちが生きていく上でとても重要なエネルギー源です。他にも、体内で細胞膜やホルモンをつくる、血管を強くする・そうじするなど、さまざまな働きをしています。

脂質には、肉などに多く含まれる「脂」・植物に多く含まれている「油」・青魚や大豆などに多く含まれる「あぶら」があり、これらをバランスよく摂取することが大切です。近年話題になったココ

ナッツ油やしそ油、あまに油、これらも脂質です。それぞれ体に良いものであっても、脂質摂取量は一人一人決まっているので、あえて料理に追加すると脂質の摂り過ぎになってしまいます。

また、お米やお酒・お菓子・果物などに多く含まれる「糖」も、体内で中性脂肪やコレステロールになります。大部分はエネルギーとして使われますが、摂りすぎると肥満や血清コレステロール値を上げるなど悪影響を及ぼすので注意が必要です。

食事は食べる量とバランスが大事です。今年度も残り1ヶ月。今までの食生活を見直し、バランスの摂れた食事を心がけて、新たな気持ちで新年度を迎えましょう。

健康の達人

【極意】

まだまだ走れる！
夢は、
ホノルルマラソン！



長谷川 厚子さん

以前から通っているジム仲間に勧められ、65歳でマラソンを始めました。普段から筋力トレーニングをしたり、走ったりして体を動かした結果、今では年10回ほど大会に出場し、入賞できるように。体重も減少し、飲む薬も減りました。日頃からお酒は適量、毎食野菜を食べるなど、自分の健康に気をつけています。

自分の周りには、前向きな性格の人が多く、そのお陰で毎日頑張っています。

自分もまだまだいろんな大会で走れるかも！夢はホノルルマラソン出場です。

菜の花の和え物

ヘルスメイトさんの
野菜レシピ



今月の旬の食材は
菜の花



- 【材料…2人分】
- ・菜の花 ……100g
 - ・ニンジン ……20g
 - ・鶏ささみ ……20g
 - ・酢 ……大さじ 1/2
 - ・薄口しょうゆ ……大さじ 1/2
 - ・砂糖 ……大さじ 1/2
 - ・すりごま ……小さじ 1

1日に野菜 350g を食べよう！

- 作り方
- ①菜の花を茹で、食べやすい大きさに切る
 - ②ニンジンは千切りにし、茹でる
 - ③鶏ささみを茹でて、さいておく
 - ④調味料を合わせたものに、①～③を入れよく和えたらできあがり♪



区間賞 (敬称略・氏名・校区)

- 第1区=桑水流綾香 (小林校区A)、永田ひなの (紙屋校区A)
 第2区=森海翔 (小林校区B) 第3区=鎌田早紀 (小林校区A)
 第4区=野脇勇志 (三松校区) 第5区=村上友康 (小林校区A)
 第6区=山口遥生 (南校区) 第7区=川越裕斗 (三松校区) 第8区=白ヶ沢大輔 (東方校区A) 第9区=菊池大和 (紙屋校区)
 第10区=梯 太志朗 (栗須校区) 第11区=山口莉理 (小林校区A) 第12区=大山和彦 (西小林・幸ヶ丘校区) 第13区=吉国葵 (南校区)、柴崎真奈美 (西小林・幸ヶ丘校区) 第14区=瀧口俊人 (三松校区)

う例年以上の接戦が繰り広げられました。その後、9区で再び紙屋校区Aが浮上し11区まで先頭を守りましたが、後半、昨年優勝の小林校区Aが意地を見せ、12区で逆転しそのままゴール。3連覇を果たしました。躍進賞は、昨年7位から3位へと4つ順位を上げた三松校区に贈られました。

レース終了後には、鯉ここの振る舞いなどが行われ、選手、スタッフや声援を送った方々が、交流を深めていました。

2017.1.22 Photo Report 第66回こばやし駅伝競走大会

小林校区Aが3連覇 躍進賞は三松校区

1月22日、第66回こばやし駅伝競走大会が総合運動公園市営陸上競技場を発着とする25・6キロ、14区間で開催され、各校区代表の選手らが健脚を競いました。

1区は、小林校区Aと紙屋校区Aが同着区間賞の快走。2区から5区は、紙屋校区Aが他校区を突き離し、1位でタスキを繋ぎました。しかし、6区で南校区が区間賞を獲得し先頭に。さらに7区では、三松校区が驚異の追い上げで先頭に立つとい

【以下、結果】1位=小林校区A、2位=紙屋校区A、3位=三松校区 (躍進賞)、4位=南校区、5位=栗須校区、6位=西小林・幸ヶ丘校区、7位=東方校区、8位=須尻校区、9位=永久津校区、10位=細野校区、11位=須木校区



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6回のじりこびあ桜まつり
豪華賞品があたる抽選会もあります



地元特産品やグルメなど約30店舗が出店し、宮崎牛やめろめろメロンなどが当たる抽選会も開催。郷土芸能などのステージイベントもお楽しみに！●日時=3月19日(日)10時~15時30分●場所=のじりこびあメロンドーム西側特設会場※小雨決行/悪天候中止。●問=のじりこびあTel 44-3000、野尻観光案内所Tel 44-3004

野尻町第3回桜まちあるき
家族や友人も誘って参加しませんか？



桜を眺めながら野尻をゆったり歩いてみませんか？●日時=3月26日(日)受付8時30分、開会式9時15分、スタート9時30分●場所=ゆ〜ぱるのじり発着(三ヶ野山約6キロコース)●参加費=一般1000円、中学生から高校生500円、小学生以下無料●定員=100人●申込=問=野尻庁舎地域振興課Tel 44-1100、ゆ〜ぱるのじりTel 44-2210

生駒高原の菜の花
35万本の菜の花が咲き誇ります



雄大な霧島連山と九州山地を見渡せる標高550mの生駒高原に、今年も35万本の菜の花が黄色い絨毯を作ります。●日時=3月下旬~4月下旬●入場料=高校生以上520円、中学生300円、小学生以下無料、団体15人以上400円●場所=生駒高原●営業時間=9時~17時●問=花の駅生駒高原Tel 27-1919

萩の茶屋開花情報
春を告げる花々が咲き始めます



野尻地区の「萩の茶屋」は、年間を通して、季節に合った美しい花々を見ることができます。白モクレン=3月10日ごろ、しだれ桜=3月20日ごろ、八重桜=4月上旬~中旬、つつじ=4月20日ごろ●場所=萩の茶屋●問=野尻観光案内所Tel 44-3004



EDUCATION

市教育研究センター調査研究発表会並びに教育研究論文・授業論文表彰式

市の教育的課題解決のため、調査・研究の成果を発表。

2月16日、市教育研究センター調査研究発表会と教育研究論文・授業論文表彰式が開催されました。市内全小中学校の教職員など約350人が参加。表彰式では、計69本の応募論文の中から上位3席を表彰しました。

また、市の教育的課題の解決に向けた具体的な取組として、東方中学校区が小中一貫教育で取り組んでいる「学力向上のためのICT活用の在り方」の実践発表、教育研究センターが大学教授や幼保園などの関係者と協働で作成した紙芝居「ふたりのピクニック」、児童生徒の主体的な学びを重視した授業のポ

イントなど、就学前の充実を図る教材開発と授業づくりを発表しました。この内容は、2月10日の県教育研究機関の発表会でも発表し、「ふるさとを愛する子どもが育っていくと感じた」など高く評価されています。

今後は、研究成果を各学校で実践していきます。

【以下結果・敬称略】■教育研究論文の部=1席=長野宏行(紙屋中)、2席=手嶋徳子(野尻小)、谷佳子(東方小)、3席=四位一徳、上原里美(細野中)、職員グループ(西小林中)■授業論文の部=1席=伊地知朱里(野尻小)、中山新吾(三松中)、3席=中山裕史(永久津中)■学校賞の部=細野中学校



写真上) 教育論文の部1席の長野先生
中央) 紙芝居発表下) 論文の部受賞者



FOODS

小林小学校で食育講演会

競泳オリンピックメダリストの松田丈志さんが講演

2月9日、小林小学校で食育講演会を開催しました。講師として宮崎県出身で競泳オリンピックメダリストの松田丈志選手が登壇。選手として努力したことや競泳人生を通して感じた食の大切さを話し、「選手として年齢との闘いがありました。それを支えたのはバランスの摂れた食事と周りの人たちでした。皆さんも夢を叶えるために、仲間や家族に応援される人間になってください」と子どもたちや保護者へメッセージを送りました。



松田選手がクイズを出す場面も。子どもたちは積極的に手を挙げて、発表していました



LIBRARY

細野小学校地域開放イベント



左) 現役大学生が学習アドバイス 右) 「ママーズ」の読み聞かせ

「社会に開かれた学校モデル」プレイベント開催

細野小・中学校では、学校図書館を中心に「子どもも大人も学びあい育ちあう」教育体制の在り方を研究しています。2月19日、学校図書館を地域に開放するプレイベントを細野小学校で開催。地域住民ら約150人が訪れ、移動図書館車の初披露や現役大学生による学習アドバイス、読み聞かせグループ「ママーズ」のお楽しみ会などを行い、学校図書館を有効に活用していました。

四方山話

祝 成人とつても良かったです。表紙の華やかなこと。みんなの笑顔も最高ですね。今年は孫が成人で帰省しました。ばっちり写っていました。

(Y・Hさん 細野)

表紙の写真は、成人式実行委員の皆さんです。思い出に残る成人式にと企画、運営に取り組んでいました。成人された皆さんが元気で活発な姿を見せてくれたので、素晴らしい成人式になりましたね。

最 近ランニングを始めたいので、どの大会に出場しようか悩んでいます。小林市で新しいマラソン大会が始まりますね。今年はどうしても無理ですが、来年は大好きな霧島を見ながら気持ち良く走りたいです。

(I・A 鹿児島県霧島市)

3月5日開催のこばやし霧島連山絶景マラソン大会を楽しみにしているとおはがきをたくさんいただきました。恒例の大会になるよう、大会を盛り上げていきたいと思います。

ま だマイナンバーカードを持ってませんが、今回の特集を読んで近々作るうと思いました。

(U・Nさん 細野)

今後、マイナンバーカードを利用してコンビニ交付サービスをはじめとする便利なサービスが始まります。大切に保管して、有効に活用していきたいです。

今 回初めてツイッターの参加申込をしました。一番短い6キロですが、完歩できるかドキドキです。健康のため楽しんで歩きたいと思います。

(S・M 真方)

たくさんのおもてなしと美しい景色を眺めながら歩けるイベントなので、ぜひお楽しみください！

心の花びら

寒の風呂入るも出るも勇気いる 小林合歓の会 青山スミ子
湯けむりや竹しなやかに寒ざらし 小林合歓の会 入佐典子
笑い泣き五十年夫婦よ今うらら 小林合歓の会 谷之木みちえ
皺増えし夫婦の丸む祝い餅 小林合歓の会 鐵山裕子
高千穂や千古の夢を追うがごと
〜朝日に輝く高千穂の峰を仰いで〜 東脇哲郎
痛む腰庇いながらもステッキは家に残して散歩する我 高田正江
孫嫁の三寒四温母になり／ペランダの竿に吊るすや柳むし 上久保年治
おはよう〜おはようさんと朝いちに言葉交わすは二国の子ら 山茶花
紅梅は雪にうもれて凜としておりNHK学園 深城逸子
被災地より訪ねて来たり
熊本地震語り合ひにし互の苦勞を あやめの会 前満英子
雪かぶりこしき韓国ひなもりと三峰並びて景色の雄大 木佐貫ヒサエ
整ひし寺庭の木に積もる雪ひと日の景色美しきかな 坂上正子

こすもにき diary

画：友安よーいち

第35話「卒業式」



※3月は卒業式シーズンです。慣れ親しんだ校舎、友人と別れる寂しい季節ですが、新たな人生のスタート地点でもあります。いよいよ、来月から新年度。新たな気持ちで頑張りましょう！

皆様の投稿を お待ちしております！

お子さん(3歳未満)の写真に名前、ふりがな、性別、誕生日、住所、保護者名、お子さんへのメッセージ(40字以内)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。
【送付先】
・地方創生課
メール info@city.kobayashi.lg.jp

SUKUSUKU すくすく



つるだ かんや 鶴田 貫八くん
平成28年2月16日生

あなたの存在が、パパとママの元気の源！
生まれてきれてくれてありがとう☆
父：健介さん 母：ルミさん



うえぞの めい 上園 芽季ちゃん
平成28年1月27日生

芽季ちゃん一歳の誕生日おめでとう。
姉ちゃんと仲良く元気に育ててね！
父：政博さん 母：史紗さん

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.132 2017.3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
①
②
③

クイズの答

広報クイズ

問題：今月の特集は、「地域で協力！介護予防!! 自分らしい生活〇〇〇〇〇」。
◆ヒント：4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5人に「のじりこびあの自然派バイキングのペアお食事券」をプレゼント。
【締切】3月17日(金曜)〔当日消印有効〕
応募は一人1枚まで。広報こばやし2月号のクイズの答えは「力」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	45,597人	(-51, -544)
男	21,069人	(-27, -307)
女	24,528人	(-24, -237)
世帯数	19,600世帯	(-1, +76)
平成29年2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		

↑点線に沿って切り取ってください。(官製はがきでも可)。お便りはFAX、Eメールでも受け付けています。

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土曜日に「家族介護者の集い」を開催しています。4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、今までこの集いに参加したことがないご家族、また介護を卒業した人もぜひ参加ください。

◆日時
4月8日(土曜)
10時～12時

◆場所
小林市社会福祉協議会
1階会議室

◆内容
茶話会、懇談会
◆参加費 無料
※申込は不要

●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 希望調査

市では、平成28年度の特

地域おこし協力隊通信

コバヤシ大学では、
毎週様々な講座を
開講しています!



ほそがわ しんた 隊員
細川 慎太

昨年末に、豪州発祥のパーマカルチャー講座に参加しました。自然環境と共生し、いかに持続可能なライフスタイルを構築するか。自分の無知と向き合い、今後さらに学びを深める必要性を痛感する時間でした。

今、コバヤシ大学という学び場を設けています。毎週、市民の方に多様な学びを得て頂けるよう、様々なジャンルの講座を用意しています。食/ヨガ/DIY/街づくりetc.. キーワードにヒットした方! 「コバヤシ大学」にてお待ちしております。



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

案内

相続登記は お済みですか?

自分の権利を大切にすることはもちろん、次世代の子どものためにも、相続登記をしませんか。

- ◆相続登記をしないといくと
①相続人のうちの1人が亡くなり、さらに相続が発生すると、相続人の数が増え、登記手続や費用など負担が増加します
- ②土地・建物の売却やローン

の手続に時間がかかります
③実際の所有者が分からないため、災害復旧や防災のための工事ができないなどの社会問題があります
※詳しくは、法務省ホームページまたは宮崎地方務局ホームページの「未来へつなぐ相続登記」を参照ください

●問
宮崎地方務局
Tel 0985・22・5125

広報紙などの音訳CDを利用しませんか

音訳ボランティア団体「小林朗読友の会」では、視覚障がいの方へ「広報こばやし」、「お知らせ」、「はなみずき(議会だより)」などを音訳したCDを制作し、郵送しています。家族、知人、友人で視覚障がいの方がいましたらCDの利用を勧めてください、お気軽にご連絡ください。

●問・社会福祉協議会 Tel 23 - 3466

愛の寄付

平成29年1月末寄付
社会福祉事業寄付者
(敬称略)

- 忌明寄付
氏名(亡くなられた方・年齢)
南イク(次男94)
細野
柚木山妙子(板元シヅミ93)
細野
平山美佐子(大出水孝85)
南西方
外村秀樹(治雄87)
堤
永井フサ子(納磨82)
堤
松田哲夫(ハツミ94)
紙屋
植村タミエ(今東スミ子95)
鳥田町
四位ヨシ子(利光92)
三ヶ野山
盛永孝子(福山アゲ88)
細野
春日初次(セキ99)
紙屋
齋藤康祐(ツキエ86)
南西方
島中賢造(好信94)
南西方
永久井操(ノリ88)
北西方
- 一般寄付
車椅子借用のお礼 田畑久義
- 物品寄付
・自転車 永井ヤス子
・車椅子 河邊ミドリ
・食品 折口商店(代) 折口雅信

●社会福祉協議会
Tel 23・3466

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

コツコツ骨叩き

「年を取ると背が低くなる」と言われますが、それは、骨の劣化や運動量の減少などが関係しています。歩くことや運動をすることで骨を強くするよう心がけましょう。今回紹介する運動は、握りこぶしで全身の骨の部位を痛くない程度に「コツコツ」と5～6回程度叩きます。骨に適度な刺激を与えると骨の中の血液量が増え、酸素や栄養も行き渡り、骨の強度を高めることができるので、運動自体が負担になっている方にお勧めです。

コツコツ骨叩きによる骨密度の変化 (薬を投与しながら前腕部を6か月 “コツコツ骨叩き”を継続)



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。

公共下水道の 一部供用開始の縦覧

平成28年度公共下水道の一
部供用と下水処理を開始する
にあたり、関係書類を縦覧で
きます。

- ◆供用開始区域
・堤字西ノ原の一部
- ◆供用開始日
3月31日(金曜)
- ◆縦覧日程
3月13日(月曜)～27日(月曜)
9時～17時
- ※土日、祝日除く
- ◆場所
水道課下水道グループ(本

庁2階

●問
水道課
TEL 23・0312

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
機関に一齐に情報提供する方
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

年度末・年度始め 休日、時間外の 窓口開庁日程

転入や転出などの多い年度
末・初めの休日や時間外に臨
時的に窓口業務を行います。
◆3月25日(土曜)・26日(日)
曜) 8時30分～17時15分
水道課

- ◆3月29日(水曜)・31日(金
曜) 19時まで
市民課・税務課、長寿介護
課・生活環境課・子育て支援
課・福祉課・学校教育課
- ◆4月1日(土曜)・2日(日
曜) 8時30分～17時15分
市民課・学校教育課・水道
課
- ◆4月3日(月曜)・4日(火
曜) 19時まで
市民課・税務課・長寿介護
課・生活環境課・子育て支援
課・福祉課・学校教育課
- ◆4月6日(木曜) 19時まで

空き家バンク 登録受付中

市民課・学校教育課
※税務課は、地籍調査事務を
除く
※福祉課は、障がい者関係事
務に限る

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

防災や防犯に役立つ情報届けます 小林市防災・防犯メール

災害や身近な防犯情報
をお届けする「小林市防
災・防犯メール」。登録希
望の人は、携帯電話やス
マートフォンのカメラ機
能で、右のQRコードを
読み取り、受信メールに
従い登録をお願いします。



QRコード

登録したのに、メールが届かない人は、防災メ
ールなどを受信できない設定になっている場合が
考えられます。「city.kobayashi.lg.jp」からの
メールを受信できるよう携帯電話から設定する
か、最寄りの携帯電話の販売店にて受信設定を
行ってください。

●問 危機管理課 TEL 23-1175

『力を合わせて』 『スポーツ振興課』編 市役所 × 北きりしま田舎物語推進協議会 ～農作業体験を通して、西諸地域の食・農業を学ぼう～



永久津中学校の生徒が参加した農業体
験。慣れない作業にも一生懸命取り組
んでいました

農作業体験してみらなね。
あたいたが、まっちょいよ!



市と北きりしま田舎物語推進
協議会は、市内の中学生の農作
業体験事業を行っています。

この事業では、協議会に所属
している市、高原町、えびの市
の農家さんのもとで、野菜の取
穫や牛の世話などの農作業、食
事の支度などを体験します。

この体験を通して、苦手な野
菜を食べられるようになったり、
生産者の方々への感謝の気持ち、
食べることの大切さ、農業の大
切さ、西諸地域の良さを学ぶこ
とが出来ます。

受け入れる農家さんは、参加

者の笑顔を感じながら、
時期に応じた野菜を育てたり、
いろいろな体験ができるように
準備しています。また、安心で
安全な体験をしてもらうため、
食事などの衛生面や救急救命処
置の講習会を行うなど受け入れ
態勢を整えています。

これからも事業を通して、中
学生の食、農業に対する意識づ
くりにつなげていきます。

スポーツ振興課の主な業務

スポーツの振興、体育施設等の管理
運営、学校給食、食育推進事業

国際交流員の『メロンばなし』

結婚式

フランスの結婚式は
日本の結婚式と比べて
相当違います。フラン
スでは、必ず市役所
で結婚式を挙げます。
それは入籍と一緒に、
家族と親しい友達しか
いません。市長がスピー
チをして、夫婦は市長の前で誓いの言葉を言
います。そして指輪交換をし、結婚契約書に
サインをします。



また、新しく結婚した夫婦にお米を投げる
習慣もあります。それが終わったら、近くの
公園などに行って、写真撮影するのが普通で
す。そして、ドラジェというお菓子を配ります。

熱心な宗教家の人たちは神様の前で結婚式
を挙げます。宗教によっては、教会やシナゴ
グ(ユダヤ教の会堂)、モスク(イスラム教
の礼拝堂)などでします。

『Hello! Hola! Dia duit! ~ALTの英語コラム~』

散策 ロレーナ先生より
Exploring -from Lorena-

Sometimes people
ask me about what
cool places they can
visit in Colorado. To
tell you the truth, I
haven't visited many. Recently my sister has
been sending me pictures of her travels around
Colorado. It made me realize that all these
years I never took the opportunity to explore
beautiful places close to me. My goal for this
year is to travel and experience new things.



コロラドのおススメスポットはどこですかと聞かれ
ることがあります。本当のことをいうと、そんなに
たくさんの観光スポットを訪れたことはありません。
最近、私の妹がコロラドを旅行した時の写真を
送ってくれました。そこで気づかされたのですが、
自分の身近にある美しい場所を散策したことがな
かったのです。今年こそは旅行し、新しい経験をし
ていきたいです。

●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	3月19日(日)	ほけん課・税務課窓口	8:30～17:15	※毎月第3日曜日
年金移動相談 ※要予約	3月16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

「学校・家庭・地域の教育フォーラム」

3月12日(日)
9:30～12:00

[場]文化会館

「第2回こぼやしマルシェ」

3月12日(日)
9:00～13:00

[場]文化会館

「二原遺跡公園公開日」

3月19日(日)
9:30～11:30

[場]二原遺跡公園

「平成29年度
小林市消防団入退団式」

4月2日(日)
10:00～11:00

[場]野尻町農村環境改善センター

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 3月9日(木)
受付締切日 3月15日(水)

これは何ごみ? 答え

切り離せるものは、「紙類」と「リサイクル品」の金属でお出してください。切り離しが困難なものは、「燃やせるごみ」でお出してください。

●人権・行政・なやみごと相談 市民課 Tel 23-1141

月日	曜	種類	会場	時間
3月14日	火	人権・行政・なやみごと	本庁4階会議室	10:00～15:00
3月21日	火	人権・なやみごと	本庁4階会議室	
3月28日	火	人権・なやみごと	本庁4階会議室	
4月4日	火	人権・行政・なやみごと	須木総合ふるさとセンター	10:00～15:00
4月6日	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	3月23日(木)	下水流迫公民館	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	3月24日(金)	小林市農村環境改善センター	14:00～	Tel 22-8866
わいわいクラブ	3月17日(金)	西小林地区公民館	10:00～	第2在宅介護支援センター(望峰の里)
ハッスル教室	3月15日(水)	高山公民館	10:00～	第3在宅介護支援センター(陽光の里)
わいわいクラブ	3月18日(土)	坂元親子会館	10:00～	Tel 23-5667
ハッスル教室	3月10日(金)	栗須コミュニティセンター	10:00～	野尻在宅介護支援センター(社会福祉協議会)
わいわいクラブ	3月15日(水)	大脇公民館	13:30～	野尻支所
ハッスル教室	3月15日(水)	原地区集会施設	10:00～	須木地域型在宅介護支援センター(美穂の里)
				Tel 44-1206
				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
3月23日(木)	八幡原市民総合センター	13:00～16:00

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

●問: NPO 法人こぼやしハートム

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	3月	4月
水流迫、東方1・2	1	4
真方1・2・3	2	3
南西2・3、通り町	3	5
南西1の西、南西4本町、新生町	6	6
南西1の東、種子田	7	7
北西1・3、緑町	8	10
北西2、坂元	10	11
西町1・2・3 南島田	9	13
仲町、永田町、後川内	13	12
細野2・3、南真方	14	20
細野1、南真方西	15	21
南真方東、上町、上町西	16	25
上町中、上町東、上町北	24	26
西堤、南堤	28	27
北堤	29	28
野尻地区(第3日曜)	19	16
須木地区(第4日曜)	26	23

今月の **これは何ごみ?**



「紙の筒で底が金属のものは?」
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	4月7日(金)		受付 12:45～13:15
3歳児健診	3月10日(金)		受付 12:30～13:15
キッズフロア	4月5日(水)		9:30～11:00

●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	3月
須木総合ふるさとセンター	13日(月)、27日(月)
野尻町保健福祉センター	14日(火)、28日(火)

●健康相談

月日	曜	種類	会場	時間
3月14日	火	まちかど健康相談室	ゆ〜ぱるのじり	10:00～12:00

●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
3月22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
3月23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	在宅医	電話番号
3月12日	日	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
3月19日	日	西小林診療所	27-1034
		宮崎医院	22-2841
		針貝眼科医院	22-2322
3月26日	日	前田内科医院	22-5802
		山田内科循環器科	25-0088
4月2日	日	小林中央眼科	23-5300
		すわクリニック	22-6489
4月9日	日	桑原記念病院	22-4138

※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。

豪華景品が当たる！
大抽選会開催

40以上の「食」と「体験」のお店大集合！

木の遊具、おもちゃが満載！
木育キッズ
スペース

毎月第2日曜日はマルシェの日

こばやしマルシェ — Kobayashi Marche —

第2回 2017年 3月12日(日)開催!! 9:00～13:00 場所：小林市文化会館

正社員・契約社員・パート募集！

会社説明会 & 面接相談会

3月13日(月曜日) 1回目 午後 3時～
3月14日(火曜日) 2回目 午後 3時～
3月15日(水曜日) 3回目 午前10時～

13040-7541971

ハローワーク求人番号 13040-7550171 掲載中！

13040-7528371



宮崎小林コンタクトセンター (旧ホテル館) 小林市南西方844-1
※予約連絡先 秘書センター(株) 0120(723)250



**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。



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

期間限定 おひな御膳

～旬の食材を使った
春爛漫の御膳です～

★ 完全
予約受付
H29. 2/1～3/31

1,500円(税込)

〒886-8501 小林市細野 300 番地
かるかや 営業時間… 11:00～14:00 (ラストオーダー 13:30)
定休日… 第2・第4木曜日

△すき家さん△ Tel:0984-48-2480

(有)宮内葬儀社
MYAUCHI

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

