

## 募集

### 小林市総合文化祭 出品者募集

小林市総合文化祭を開催するにあたり、市民を対象に出品者を募集します。小林・須木地区在住の人は、小林会場へ、野尻地区在住の人は野尻会場へ申し込みください。

- ◆小林会場
  - ◆開催日 11月3日(金曜)～5日(日曜)
  - ◆会場 市民体育館、中央公民館
  - ◆募集内容 絵画、書道、写真、彫刻、陶芸、木工、手芸、竹細工、パッチワーク、生け花、盆栽、短歌、俳句など
  - ※詳細は問い合わせください。
  - ◆作品搬入 11月2日(木曜) 13時～19時
  - ※生け花は21時まで
  - ◆作品搬出 11月5日(日曜) 16時～18時
  - 11月6日(月曜) 9時～12時
  - ◆申込締切 10月17日(火曜)
  - ※短歌・俳句は、9月29日(金)

- ◆申込用紙配布場所
  - ・社会教育課(中央公民館)
  - ・教育課須木分室(須木総合ふろさとセンター)
- ◆問
  - ・社会教育課
  - Tel 22・7912
  - ・教育課須木分室
  - Tel 48・2266

- ◆野尻会場
  - ◆開催日 11月4日(土曜)～5日(日曜)
  - ◆会場 野尻町農村環境改善センター
  - ◆募集内容 絵画、彫刻、写真、書道、手芸、陶芸、盆栽、生け花など
  - ※詳細は問い合わせください。
  - ◆作品搬入 11月2日(木曜) 13時～18時
  - ◆作品搬出 11月5日(日曜) 15時～17時
  - 11月6日(月曜) 9時～12時
  - ◆申込締切 10月17日(火曜)
  - ◆申込用紙配布場所 教育部野尻分室
  - ◆問 教育部野尻分室
  - Tel 44・1100

### 健康推進員・食生活 改善推進員養成講座

地域住民による、地域住民の健康づくり実現のため、一緒に活動する推進員を募集します。「若々しく、いつまでも元気でありたい人」「健康づくり・食育・料理・ボランティアに興味関心のある人」は、ぜひ参加してみませんか。養成講座では、医師・保健師・管理栄養士などによる講話や調理実習、運動などを行います。

- ◆日程(全6回)
- ◆対象 9月～平成30年2月まで20歳以上で市内在住の人
- ◆費用 無料
- ◆申込締切 9月15日(金曜)
- ◆申込方法 電話で申し込みください。※日程や場所など詳しくは、申込した人へお知らせします。
- ◆問 健康推進課
- Tel 23・0323

### 勤労青少年 ホーム講座

アロマを使ったセルフケア講座  
疲れたカラダを自分で癒してみませんか。

- ◆日程(全4回) 10月4日(水曜)、18日(水曜)、11月8日(水曜)、22日(水曜)
- ◆時間 19時30分～21時
- ◆場所 中央公民館
- ◆負担金 5000円
- ◆定員 10人
- ※材料費が別途必要です。

### 共通事項

- ◆申込締切 10月5日(木曜)
- ◆申込方法 電話で申し込みください。
- ◆対象 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、後は抽選となります。結果は後日通知します。
- ◆受付時間 月曜～金曜 9時～17時
- ◆問 中央公民館
- Tel 22・3482

### 小林市立図書館

## 今月のおすすめ図書

#### ～児童書～



『じごくにいったかんねどん』  
文：常光 徹  
絵：かつらこ  
発行：童心社

#### ～一般書籍～



『6時27分発の電車に乗って、僕は本を読む』  
著者：ジャン＝ポール・ディディエ  
ローラン(訳者：夏目大)

#### ～一般書籍～



『和えるおかず』  
著者：坂田 阿希子  
発行：世界文化社



和える、って万能!  
和えるおかずで夏の疲れを吹き飛ばしましょう!

## 市民スポーツ祭 パークゴルフ競技

市民スポーツ祭パークゴルフ競技の参加者を募集します。

- ◆日時 9月16日(土曜) 8時15分～
- ◆場所 小林アーバンゴルフ場
- ◆対象者 市内在住、在勤の人
- ◆定員 100人程度
- ◆参加料 プレー代500円
- ※用具(クラブ・ボール)を借用する人は、別途100円が必要です。
- ◆申込方法 電話または小林アーバンゴルフ場で直接申込ください。
- ◆申込締切 9月14日
- ◆問=市パークゴルフ協会事務局
- Tel 090-7469-5124

# 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 area for reader feedback.

### 天空の羅針盤 イベントと星空案内

9月12日、日の出45分前の東天

今年(16日(土)の19時20分～21時に「星のソムリエ記念日・星空観望会」を開催します。楽器の生演奏や星のソムリエが星についてのおしゃべりや本物の星空をご案内。さらに大型の天体望遠鏡で美しい天体をお楽しみいただけます。音楽と星で盛り上がりましょう。秋分の日から昼間の星の観望会が始まります。14時～15時です。日の出前の東天がにぎやかです。12日を挟む一週間ほどは、日の出前の空で水星が見やすいときです(星図をご参照ください)。

【お知らせ】  
上記以外の今月の観望会は毎週土・日の夜20時～、21時～。休館日は4(月)～7(木)【プラネタリウム番組入れ替え】と毎週火曜。

## 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、簡単な運動や情報を紹介します！

●問=長寿介護課 TEL 23-1140

## 「こむら返り」の予防ストレッチ

年齢を重ねるにつれ、足がつる「こむら返り」に悩む人は多いといわれています。原因は、筋肉の疲労や冷え、栄養・水分不足が挙げられます。

今回は、手軽にできる予防ストレッチを紹介します。足を伸ばして座った状態から、つま先を持ってふくらはぎを伸ばすのも効果的ですが、手がつま先に届かない人は、タオルなどで足裏をひっかけて、手前に引っ張ってみましょう。ふくらはぎも伸びて足裏も気持ちいいので、ぜひお試しください。



ゆっくり10秒  
引っ張りましょう！

【文】長寿介護課 作業療法士 田中 美幸さん

## 文化の足跡

### 『孝の子の田の神』 ～あなたの里の田の神さあ Vol.12～

こばやしで一番大きい田の神  
南西方地区の孝の子公民館の隣には座らずに立った状態の田の神様がいらっしゃいます。高さは135センチと市内では一番大きな田の神さあ。地元住民の話によると、昭和42年頃、一夜にして頭が破壊され、その後新しい頭を乗せたということです。そのため、お顔は烏帽子を被った神官型、体は僧衣をお召しになった僧侶型となっています。元々の造られた年代はとて古く、背中に『享保7年』（1722）の年号が刻まれている、さらに造った石工である『毛利七右衛門』の名も刻まれている小川の田の神像の中でも歴史的に貴重な田の神さあの一つです。

あなたの里の田の神さあは、どんなお顔をしていますか？



## 勤労青少年 ホーム講座

炭を使った  
消臭飾り作り講座

お部屋の臭いを取る可愛い飾りを作りませんか。

◆日時

10月16日（月曜）

19時～21時

◆場所 中央公民館

◆対象

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、後は抽選と

なります。結果は後日通知します。

◆費用 500円

※材料費が別途必要です。

◆定員 10人

◆申込締切 10月2日（月曜）

◆申込方法

電話で申し込みください。

◆受付時間

月曜～金曜 9時～17時

◆問

中央公民館

TEL 22-3482

## 福祉バザー

ボランティア団体や福祉団

体などによる福祉バザーを開催します。贈答品、食器、工芸品や野菜などたくさんのお品物を用意しています。

また、市社会福祉協議会ではバザー物品の募集も行います。ご家庭に贈答品など（古着を除く）がある場合は、ぜひ連絡ください。

◆日時

10月14日（土曜）

10時 開会

◆場所 市民体育館

◆その他

バザーの資金はボランティアなどの活動資金に活用され

## 福祉しよっぱ

障がい福祉サービス事業所などで作られた製品を展示・販売し、障がいについての理解促進を図るため、福祉しよっぱを開催します。

◆日程

9月15日（金曜）

10時～13時

※商品が売り切れ次第終了

◆場所

市役所本館

交流スペース

◆販売品目

クッキー、パン、ドレッシング

◆問

福祉課

TEL 23-0111

## 保健・福祉

### 傾聴（じょうずな話の聴き方）研修会

子育てに悩んだとき、心配事やストレスで気持ちが落ち込んでいるときに、人に話を聞いてもらって元気を取り戻し、いつもの生活が出来るようになったという経験はあり

ませんか。

家庭や地域の中で、より良い人間関係を築きながら安心して生活ができるよう傾聴（じょうずな話の聴き方）研修会を開催します。

◆日時

10月5日（木曜）

～12日（木曜）

13時30分～16時30分

◆場所 中央公民館

◆講師

ヘルプラインいのち

寺原國子

（産業カウンセラー）

◆対象 傾聴に関心のある人で2

## 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あります。「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

## 須木生涯学習講座 「書道教室」

初心者も大歓迎です。基本から習ってみませんか。

◆日時（全9回）

9月26日（火曜）

～11月21日（火曜）

※毎週火曜に開催します。

◆場所

須木総合ふるさとセンター

市社会福祉協議会  
TEL 23-3466

◆費用

1000円

※教材代が別途必要です。

◆定員 15人

※申込多数の場合、抽選です。

◆申込締切

9月15日（金曜）

◆問

教育部須木分室

TEL 48-2266

回、継続して参加できる人

◆費用 無料

◆申込締切

9月22日（金曜）

◆申込方法

電話で申し込みください。

◆申・問

健康推進課

TEL 23-0323

## 特定健診・各種がん 健診のご案内

特定健診・がん集団検診、子宮がん集団検診に空きがありますので、まだ健（検）診を受けていない人は、ぜひ受診してください。

◆日程

▼子宮がん集団検診

10月16日（月曜）午前中

▼特定健診・がん集団検診

11月12日（日曜）午前中

▼肺がん集団検診

11月14日（火曜）午前中

◆場所

▼子宮がん集団検診

市民体育館

▼特定健診・がん集団検診

中央公民館

▼肺がん集団検診

市保健センター

◆費用・対象

▼子宮がん検診

・1000円

・20歳以上の女性で年度内年齢が偶数の人

▼特定健診

・無料

・国保加入者で40歳～74歳の

人

▼肝炎ウイルス検査

・600円

・40歳以上で今までに受診したことがない人

▼前立腺がん検診

・500円

・40歳以上の男性

▼胃がんバリウム検診

・1000円

・40歳～49歳の人、50歳以上で年度内年齢が偶数の人

※法改正により、平成30年度から50歳以上が対象となります。

▼大腸がん検診

・500円

・40歳以上の人

▼肺がん集団検診

・3000円

・40歳以上の人

◆申・問

健康推進課

TEL 23-10323

## 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

## オレンジカフェ

認知症サポーターリーダー(ひまわりの会)主催の「オレンジカフェ」を開催します。認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるように、また、心身のストレス緩和と活力につながることを目的です。お茶を飲みながら会話や交流ができ、気楽に参加できますので、ぜひ利用ください。

- ① 9月20日(水曜) 10時～11時30分
- ② 9月27日(水曜) 10時～11時30分
- ◆場所 ①細野団地集会所 ②慈敬園
- ◆対象 認知症の人、家族、一般市民など
- ◆参加費 1000円
- ◆申込 不要です。
- 問 小林市地域包括支援センター Tel 25-0707

## 全国一斉！ 法務局休日相談所

宮崎地方法務局都城支局では、「法務局休日相談所」を開設します。相談は無料で、秘密は固く守られますので、気軽に相談ください。

- ◆日時 10月1日(日曜) 10時～16時
- ◆場所 都城中央公民館
- ◆相談内容 登記(売買、相続など)、遺言、成年後見、境界問題、戸籍、近隣間のトラブル、人権問題など
- ◆相談員 法務局職員、公証人、司法書士、土地家屋調査士、人権擁護委員
- ◆予約方法 電話での事前の予約が必要です。
- ◆予約時間 8時30分～17時15分 ※土日、祝日除く
- ◆予約締切 9月29日(金曜)
- 問・予約 宮崎地方法務局 都城支局総務課 Tel 0986-22-0490 ※音声ガイダンスに従って、「3」を押してください。

## 案内

### 労働相談会

労働委員会では、労働者と使用者との間に生じた職場のトラブルについて、秘密厳守で相談を受けます。平日夜間や土日も受付しますので、気軽に利用ください。

- ◆対象者 県内の事業所に勤務する労働者と使用者
- ◆期間 10月23日(月曜)～29日(日曜)
- ◆受付時間 9時～17時
- ◆参加料 無料
- ◆場所 宮崎県労働委員会事務局 宮崎市橋通東1-9-10 県庁3号館6階
- ◆相談方法 電話、面談、ファックス、インターネット(「宮崎県労働委員会」で検索してください)
- 問 県労働委員会事務局 相談専用電話「働くあんしん」 Tel 23-1148

## 小林市戦没者追悼式

戦没者の遺徳をしのび、併せて戦没者遺族の労をねぎらい、明るい平和な郷土にすることを誓うため、戦没者追悼式を開催します。

- ◆日時 10月6日(金曜) 10時
- ◆場所 忠霊塔前広場
- 問 福祉課 Tel 23-0111

## 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。

- ◆空き家の改修補助 空き家の改修など(賃貸借)
- ◆体力測定を行います 次の日程で体力測定を行います。1時間程度の測定で体力年齢を確認できますので、ぜひ参加ください。
- ◆日時 9月13日(水曜)、20日(水曜)、27日(水曜)、10月4日(水曜)
- ◆場所 市民体育館 ※いずれも18時

## 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。

- ◆対象 20歳以上の人間
- ◆問・スポーツ振興課 Tel 22-7911
- 問・地方創生課 Tel 23-1148

## みんなで年1回はコミュニティバスを利用しましょう！

小林市のコミュニティバスは、平成19年10月から運行され、皆さまの利用により成り立っているバスです。今後も、このコミュニティバスを残すために、是非とも「市民年一回乗車運動」にご協力をお願いいたします。

●問：企画政策課 (Tel 23-0456)

バス乗ってじよじよんよかそこ

行こかいね



## 地域おこし協力隊通信

消防団、劇団、新聞配達 想定外トッパです。



勝本 哲也 隊員



9月末をもって協力隊を退任します。3年間の活動を終えて伝えたいのは、子ども達、若い世代へのメッセージです。皆さん、外の世界を目指しましょう。外の世界、それは海外です。生まれ育った環境とは大きく異なる人間、文化、考え方、生き方に触れてください。新しい空気を胸いっぱい吸い込み、体内の成分を入れ替えるのです。そして、自分の生きる基準を、自分で決める許可を、自分自身に与えてください。私も皆さんと一緒に成長します。

## 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。

## お知らせ

### 「こころ旅」 につぼん横断

俳優の火野正平さんが日本全国から届いたお手紙の「忘れられない風景」を求めて自転車旅するNHKBSプレミアム「こころ旅」につぼん横断こころ旅。お手紙に込められた大切な人との別れや人生を揺るがす大きな事件、人生の転機に生きる力を与えてくれた「忘れられない風景」とはどんな場所なのか。今年、2017秋の旅と題して信州長野をスタート。九州まで約11週間旅します。

ぜひこの機会に、みなさんの忘れられない風景をお手紙にして火野正平さんへお手紙を送ってみませんか。

#### ◆日程

番組放送予定日

9月25日(月曜)

12月22日(金曜)

※宮崎県は12月11日(月)

15日(金)

放送時間

・朝版(月～金)

7時45分～7時59分

・とっちゃんこ版(火～金)

19時～19時29分

### 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、視覚障がい者の方へ「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、友人で視覚障がい者の方がいましたらCDの利用を勧めていただき、お気軽にご連絡ください。

●問・社会福祉協議会 TEL 23-3466

#### ◆募集締切

11月6日(月) 必着

#### ◆応募方法

はがき、封書、ファックスまたはこころ旅ホームページ内の応募フォーム(「こころ旅」で検索)で応募ください。

#### ◆送付先

〒150-8001

「こころ旅」係(住所不要)

03-3465-1327

#### ●問

・NHKふれあいセンター

TEL 0570-066-066

## 市民スポーツ祭 第50回記念大会 こばやし大運動会

これまで支えて頂いた多くの人に感謝。そして、いつまでも「スポーツのまち小林」の象徴になるように願って、50回目の記念大会を開催します。(問：スポーツ振興課 TEL 22-7911)

◆日時 10月8日(日曜) 9時開会

◆場所 小林総合運動公園市営陸上競技場ほか

#### ◆大運動会プログラムの中の事業

##### ①オリンピック選手に挑戦!

リオデジャネイロオリンピック 200名日本代表  
高瀬慧選手(富士通)と対決します。

(対象：小学生、中学生)

##### ②九州長距離有力校に挑戦

小林高校男女駅伝部が九州の有力校に挑戦します。

(招待校：大分東名高校)

##### ③市スポーツ少年団紹介大行進

#### ◆その他のイベント(場所)

- ①ちびっ子体操トランポリン教室(陸上競技場前広場)
- ②んだもしたん!! ウォーキング(陸上競技場前広場スタート)
- ③ソフトテニス教室(テニスコート)
- ④テニス教室(テニスコート)
- ⑤運動会前後のコンディショニング(陸上競技場前広場)
- ⑥運動会歴史写真展
- ⑦屋台村(陸上競技場前広場)

