

広報こばやし みんなであそび 笑顔あふれる じょじょんまかごと 小林市 2018.JUL

KOBAYASHI 7

No.148

CONTENTS

03 Pick Up INFORMATION

小林市立病院産婦人科の
診療体制が変更になります

04 特集／インターネット予約ができるように！

特定健診のススメ

11 小林人／春の叙勲で旭日双光章を受章

(株)小林青果市場 代表取締役会長

う え き き よ ふ み
植木 清文さん (70)



◆診療体制 医師 1 人（交代制）

診療日	診療時間
月曜日	9時～15時
火曜日	9時～15時
水曜日	9時～15時
木曜日	9時～12時
金曜日	10時～15時

助産師から一言

小林市立病院
看護師長・助産師
たけうち
竹内 かおり さん



当院の産婦人科外来では、妊婦健診から産後健診、婦人科検診を行っています。遠方の病院受診に対する不安を耳にすることがあり分娩再開に大きな期待があることを感じています。

そのような中、私たち助産師は家族の住む地元で安心してお産ができるように準備を進めています。少しずつ体制を整えながら、将来ある子どもたちの出生の現場に立ち会えるよう努力していますので、もうしばらく準備と体制づくりにお時間をいただきたいと思います。

小林市立病院産婦人科の診療体制が変更になります

7月1日付で、小林市立病院に産婦人科医師が着任することに伴い、市立病院では月曜から金曜まで産婦人科の外来診療ができるようになります。

西諸医師会と宮崎大学のご理解・ご協力で小林市立病院では昨年5月から妊婦健診、同6月から婦人科外来の診療が再開されたところです。今般の産婦人科医師着任に伴い、これまで週2日だった産婦人科外来診療が週5日へ変更になります。

なお、分娩については、365日24時間の診療体制を構築する必要があり、その体制はまだ整っていません。妊婦さんやそのご家族をはじめとする市民の皆さまが安心して、そして安全な分娩ができるように、再開に向け努力してまいります。

- 問・予約窓口
小林市立病院
地域医療連携室
TEL 23・8225
- ▼妊婦健診【予約制】
出産まで10回以上の健診が必要となる妊婦の方が、市外の病院に通う負担を軽減し、分娩までの妊婦健診を行っています。
- ▼婦人科外来【紹介予約制】
平日8時30分～17時15分
- ▼予約受付時間
平日8時30分～17時15分
- ▼出産支援金
通院などにかかる出産支援金については、健康推進課（TEL 23・0323）へお問い合わせください。

小林のわけもん Vol.25

YOU CAN MAKE IT !!

KOBAYASHI YOUNG

小林にゆかりのある「がんばる若者」を紹介！

小林看護医療専門学校 卒業生（1期生）
医療法人浩然会 内村病院 看護師

みなよし ももか
皆吉 百花 さん



患者さんの立場に立って
行動できる看護師になりたい

内村病院に勤務する皆吉百花さん、21歳。今年3月、小林看護医療専門学校看護学科を卒業し、同院に就職しました。

「入学して初めてのころは、専門的な内容で分からないことも多かったです。学校の雰囲気も良く、特に先生方の手厚いサポートで少しずつ慣れていくことができました」と皆吉さん。

実習などを通して、少しずつ理解を深め、3年生のとき国家試験を受験。「同級生37人全員で合格できたので本当にうれしかった」。

現在は、同院で先輩たちからの指導を受けながら、看護の道を一歩ずつ進んでいます。「看護の技術は、まだまだ。もっと勉強をして患者さんの立場に立って行動できる看護師になりたい」と意気込みを語ります。



同校の看護学科1期生の皆さん。3月に卒業した看護学科・医療秘書学科41人のうち、31人は西諸地域の医療機関や福祉施設に就職し、今後の地域医療を支える担い手として活躍しています。

利用しやすい市役所を目指して

市民の皆様にご利用いただいている小林市の新庁舎は、平成29年6月に竣工し8月14日から業務が始まっています。旧庁舎は老朽化が進み、耐震強度の面などから災害発生時に行政の対応の遅れなどが心配されていたため、平成22年度に新庁舎建設基本構想が取りまとめられ、7年以上の歳月をかけ完成しました。東館は全国的にも事例の少ない木造3階建てで、本館を含めて市産木材8080本を使用しており、木の香りあふれる明るい庁舎となっています。また防災拠点施設や地域の交流の場としての役割を担っております。現在、全国から多くの方に視察に来ていただいておりますが、庁舎は私たち市民一人一人のためのものです。市民の皆様にご満足いただける利用しやすい市役所を目指してまいります。



宮原市長のコラム

「信念を貫く」
Check!
Volume.1



特定健診のススメ

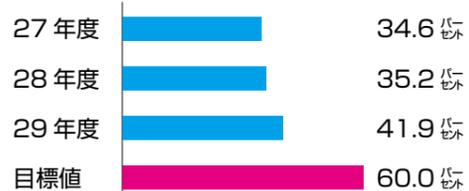
図1 主な死因別死亡数割合（28年度）

※赤字は生活習慣が関係する死因

第1位	悪性新生物(がん)	28.5 位
第2位	心疾患	15.1 位
第3位	肺炎	9.1 位
第4位	脳血管疾患	8.4 位

人口動態統計（厚生労働省）より

図2 受診率の推移



※29年度は速報値
 ※受診率（位）＝受診者数／対象者数

人は誰でも、自分が好き
 なときに好きなだけ食べた
 り、飲んだり、寝たいと思
 うものです。しかし、こ
 ういった生活を送っている
 と、内臓脂肪が増えメタボ
 リックシンドロームになり
 ます。最悪の場合、生活習
 慣病が重度化してしまい、
 心筋梗塞や脳卒中など死に
 いたる病気を発症してしま
 うこともあります。

自分や家族のためにも、
 40歳代や50歳代といった時
 期から健康と向き合ってい
 ませんか。

健康推進課長に聴く

**対象者に対して
 特定健診をアピール**

市では特定健診の受診
 率を向上させるため、さ
 まざまな取り組みを行っ
 ています。



いっしき しゅんいちろう
 一色 俊一郎 課長

**目標値は60%だが
 受診率はまだ低い**

厚生労働省が定める、
 市町村の特定健診の受診
 率の目標は60%です。市
 の受診率は、徐々に上
 がってきています。しか
 し、それでも平成29年度
 の受診率は約42%と目標
 値には到達していません
 （図2を参照）。

小林市は、同規模の他
 自治体に比べ、メタボ該
 当者の割合が高くなって
 います。メタボ状態のま
 まだと、重大な病気に発
 展することもあります。
 そこで、自分が現在どの
 ような状態なのかを確認
 できるのが特定健診で
 す。

**健康リスクを減らす
 ためにぜひ受診を**

年齢を重ねるにつれて
 健康に対するリスクは高
 まる傾向にあります。毎
 年、特定健診を受診して、
 自分の体の状態を確認し
 てください。

※メタボリックシンドローム…内臓脂肪症候群。内臓脂肪蓄積を基盤として、高血圧や
 高血糖などの生活習慣病の重なりが起こっている状態。単にメタボと略することも。

**早期発見で安心
 恐ろしい生活習慣病**

厚生労働省によると、日
 本人の死因は、多いものか
 ら順に「悪性新生物（が
 ん）」「心疾患」「肺炎」「脳
 血管疾患」（図1）。この
 うち、肺炎以外が生活習慣
 起因した生活習慣病で、5
 割以上を占めています。
 これらの病気は、初期の
 段階では自覚症状がなく、

**生活習慣病を予防改善
 できる特定健診**

特定健診は、生活習慣病
 の発症や重症化を予防する
 ために実施される健康診断

早期に気づくことができま
 せん。異変を感じたときに
 は症状が進行していたとい
 う状態にならないよう、定
 期的に体の状態をチェック
 する必要があります。

**自分や家族のためにも
 健康と向き合おう**

市の特定健診の受診率
 は、積極的な啓発の成果も
 あり約5人のうち2人が受
 診するまでになりました。
 しかし、目標値には到達し
 ていない状況です（図2）。

若い時期から生活習慣を 見直してみませんか？



特集／インターネット予約ができるように！

特定健診のススメ

健康であり続けたいとは誰もが思うこと。しかし、日ごろの忙
 しい生活の中ではついつい健康管理を怠ってしまいがち。今回は、
 生活習慣病などの発症・重症化を予防する特定健診を特集します。



特定健診のススメ

Check!! 特定健診の流れ

1 まずは申し込み

- 集団健診 健康推進課へ電話で申し込み、インターネットで申し込み
- 個別健診 各医療機関へ電話で申し込み

2 受診・結果を聞く

腹囲、BMI、血圧、血糖などをチェック
後日、受診結果を確認して自分の状態を把握

3 必要な場合は特定保健指導の申し込み

特定保健指導の対象者には、利用券などが届く
説明をよく読んで、申し込み

4 特定保健指導を受ける

生活習慣の問題を見つけ、目標を決めて
生活習慣の改善にチャレンジ

対象者には、健康推進課から黄色の封筒が送られています。同封されている受診券には、有効期限などが書かれていますので、必ず確認しましょう。

健診は各地区で行う「集団健診」と医療機関で行う「個別健診」を選ぶことができます。

集団健診は、日時と場所を確認し、健康推進課に電話するかインターネットで予約してください。

個別健診は、同封の医療機関一覧を参考に、直接医療機関に申し込んでください。受診当日は受診券と保険証を忘れずに持参してください。

今の状態を知ることが大事 受診方法を確認しましょう

特定健診受診者に聞く



毎年受診している
河野 正朗さん(43歳)

健康を考える時間が笑顔につながる

特定健診は、自分を見つめ直す時間だと思っています。今になって考えると、20代のころは健康意識が高くありませんでした。当時の体重は80kg以上で、ズボンが入らずショックを受けたことも。あるきっかけで受診した病院で、医師にメタボ寸前と言われ、減量を開始しました。20kgの減量に成功し、今もその体重を維持しています。最近は食事管理や筋トレ、歩ける範囲は歩いて出か

けるなど健康を意識して生活しています。集団健診は、近くの体育館で実施されるため毎年欠かさず受診しています。何より無料なので気軽に受診できて助かっています。自分の健康管理、病気の早期発見のため受診していますが、家族や周りの人たちのためでもあります。皆さんそうですが、自分の代わりは自分しかいません。他人事とは考えずに、年に1回、自分の健康について考える時間をつくることで笑顔につながるのではないのでしょうか。

今年からインターネット予約を開始しました(集団健診)

集団健診については、今年からインターネットで簡単に予約できます。左下のQRコードからアクセスして、次の手順で手続きください。

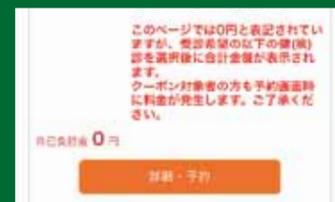
【申・問】
健康推進課
Tel.23-0323

①基本情報を入力



性別や生年月日を入力し【認証する】をクリックします。

②受診項目を選択



受診したい項目を選択の【詳細・予約】をクリックします。

③日程を設定



ページ後半にある予約カレンダーで受診できる日(○や△)をクリックします。

④希望の時間を選択



希望の時間をクリックします。

⑤氏名などを入力



氏名などの必要事項を入力。間違いがなければ送信して予約が完了します。

予約は
こちらから
アクセス!



上のQRコードを読み取るか、インターネットで「小林市 特定健診」で検索してください。

あなたのお悩みにお答えします!

よく聞く「特定健診を受けない理由」について、健康推進課職員がズバリお答えします。

Q & A

理由1 治療中だから...

治療中でも、症状のない病気で診察中に発見できるとは限りません。一度かかりつけの先生に健診を相談してみてください。

理由2 忙しい・面倒くさい

あなたの体はたった一つ。「あの時受診していれば」と後悔しないために健診に行きましょう。年に1回、おおよそ1時間程度です。

理由3 健康だから...

健康な人でも、油断は禁物です。生活習慣病のほとんどは自覚症状がありません。まずは、特定健診で自分の健康状態を確認しましょう。

理由4 無料だから内容が...

受診料は無料ですが、自費で受診すると1万円程度かかる内容です。年に1回、1万円程度の健診を無料で受診できるのでとてもお得なんです。

実は...
特定健診は
とっても
お得!

理由5 希望日時と合わない

日時が決まっている集団健診と医療機関での個別健診があります。ご都合に合わせて、好きな方を選んでください。今年からインターネット予約も開始しました(7ページ)。



自衛官募集相談員を7人に委嘱

5月23日、自衛官募集相談員の委嘱式が行われました。今回7人に委嘱され、任期は平成32年3月31日まで。相談員は、募集ポスターの設置、入隊希望者の紹介、自衛隊への勧誘や激励・援助の支援など、自衛官募集に関する活動に取り組みます。



幻想的に乱舞するホタルを鑑賞

5月25日から27日と6月1日から3日の6日間、出の山ホタル恋まつりが開催されました。今年は1日で最大4000匹が飛翔し、市内外から延べ7004人が来場。期間中、保護のため立入禁止の遊歩道を開放し、訪れた人は幻想的に乱舞するホタルを間近で鑑賞しました。



「父の日に牛乳を贈ろう」

6月12日、市酪農青年女性連絡協議会が市長を訪問し、乳製品の消費拡大と酪農への理解醸成をPRしました。大山雅行会長らは、ホルスタイン柄の法被を着て新鮮な牛乳を贈呈。大山会長は「酪農を市内外へもっとアピールしていきます」と話していました。



東方中で被爆体験記の朗読会

6月18日、東方中で「被爆体験を語り継ぐ永遠の会」の熊本洋子さんと吉田祐子さんによる被爆体験記の朗読が行われました。長崎で被爆した人の体験記を写真などを交えながら朗読。「皆さんも、平和に対する思いをぜひ多くの人に語り継いでください」と訴えていました。



寄付金を渡す本坊取締役会長。いただいた寄付金は、小林の美しい水、素晴らしい自然を保全するための事業に活用します

(株)C A B が100万円寄付 水資源の保全などに活用

6月7日、ミネラルウォーターの販売を行う(株)クリーン・アクア・ビバレッジが市に100万円を寄付しました。贈呈式で本坊修代表取締役会長は「今回で4回目の寄付となります。できる限りの貢献をすることが地元企業の責務です。地域発展のためにご活用ください」と話していました。



TENOSSEでは今後、定期的にビジネス支援のためのイベントを開催します。詳しくは (tel.27-4711) まで

TENOSSEで1stイベント ビジネス支援セミナー実施

6月9日、小林市コワーキングスペースTENOSSEで1stイベントを開催しました。イベントでは、クラウドファンディングやITサービスの活用法などのビジネス支援セミナーを実施。その後、来場者の投票によるロゴの最終選考会も行われ、静岡県在住の天野穂積さんの作品が選ばれました。

看護師などを地元 看護師等養成所連絡会を開催

5月31日、西諸地域看護師等養成所連絡会が小林看護医療専門学校で開催されました。小林准看護学校などの紹介、小林看護医療専門学校の看護師国家試験合格100名などの実績を報告。看護師などの確保に向けて取り組んでいる人材育成や地元定着促進などについて意見が交わされました。



会には、西諸医師会、2市1町の教育長、学校長などが出席。現状や今後の対策について情報交換が行われました

豊富な行政経験を市政発展に 壺岐秀彦副市長が就任

6月2日、壺岐秀彦副市長に辞令が交付され、同4日、市役所で就任式が行われました。壺岐副市長は「県での行政経験を活かし、さまざまな施策が進展するようサポート役としての役割を果たしたい。職員とともに市政の発展のため誠心誠意取り組んでいきます」と抱負を語りました。



壺岐副市長は平成3年に宮崎県庁へ入庁し、さまざまな部署で活躍。宮原市長の補佐役として市政発展に努めます



約3300人が来場し会場には長蛇の列。郵便局の臨時受付も設置され、大量に購入し贈答品として発送する人も多くみられました

甘い果実を求めて長蛇の列 メロン・マンゴージェア

5月26日、第7回メロン・マンゴージェアがのじりこぴあで開催されました。市場価格よりも安価で、みやざきブランド「めろめろメロン」とタカミメロン、「太陽のタマゴ」を含む完熟マンゴーを販売。メロン約1万3000個、マンゴー約4000個が売り切れる盛況となりました。



左から倉田富夫理事、吉丸政志副会長、岩屋さん、中嶋信行理事。いただいた寄付金は、地域福祉の質の向上のために活用します

温かい心を福祉事業のために (株)丸岩産業が300万円寄付

5月29日、食肉卸業の(株)丸岩産業が市社会福祉協議会に300万円を寄付しました。同社は今回を含め計5回、950万円の寄付となります。社会福祉センターで行われた贈呈式で同社の岩屋敬さんは「市の社会福祉事業に役立てていただければ幸いです」と話していました。



春の叙勲で旭日双光章を受章
 (株)小林青果市場 代表取締役会長
 うえき きよふみ
植木 清文さん (70)



④全てのセリの状況を確認する清文さん。⑤セリ直前の青果市場。市内外の生産者が作った野菜や果物、生花が並べられている。⑥社長で長男の毅さん(写真中央)。清文さんのことをたずねると「父は几帳面。わたしにはできないな」と話す。

朝7時、朝の澄んだ空気の中、みずみずしい青果物の香りで満たされた小林青果市場に、競り人の活気のある声が響き渡る。そこに、取引先や生産者から「気持ちを忘れないし、困ったときに頼りになる」と慕われている人がいる。

小林青果市場代表取締役会長の植木清文さん、70歳。今年、春の叙勲で県青果市場連合会副会長、小林商工会議所副会頭歴任の功績が認められ、旭日双光章を受章した。

植木さんは、21歳のときに小林青果市場で働き始め、42歳で社長に就任した。「社長になったときは右往左往した。でも西諸の台所を預かっているという自負を持って、助け合いながら仕事をしてきた」。

54歳から務めた県青果市場連合会副会長のとき、青果物の取引状況が当日に確認できるインターネット環境の整備や効率的な物流システムの構築に取り組んだ。これにより、消費者は新鮮な商品が手に入り、生

産者は経費削減に繋がるなどの効果を生み出した。「小林青果市場は、小林町から小林市になった昭和25年に創業しました。これだけ長く仕事が続けられたのも、地域の人たちのおかげ。感謝しています」。

生産者との連携を深める座談会の開催や意識の共有など、仕事に対する情熱や地域に対する気持ちは誰よりも強い。感謝の心を常に卓を支え続ける。生産者の気持ちとともに。

西諸の台所を預かっている
 という自負はある。
 みんなのおかげで今がある。

小林
 こばやしびと
 Vol.78

「泣くことよりも笑うことを」 認知症研修会を開催

6月15日、認知症研修会が市文化会館で開催されました。認知症の家族を持つ人や福祉関係職員など約200人が来場。認知症当事者の正司園龍夫さんと妻由美子さんが講演し、由美子さんは「認知症を受け入れるまで葛藤があったが、泣くことよりも笑うことを多くするように心掛けている」と話していました。



宮原市長を会長とした実行委員会。今後は、広報活動や保健医療、宿泊施設の確保などに向けて走り出します



写真右から由美子さん、龍夫さん。講演後には、バンド演奏を披露。演奏が終わると客席から大きな拍手が起こっていました

来年のインターハイに向け 実行委員会が本格始動

6月12日、来年7月に南九州4県(宮崎県、熊本県、鹿児島県、沖縄県)で開催される全国高校総合体育大会に向けて、市実行委員会の設立総会を開催しました。市では女子バレーボール競技の予選が行われる予定。総会では、役員体制や予算、今後の動きなどが話し合われました。

取り組みを紹介します

きずな協働体 今月は、須木地区

新体制にて須木地域の活性化に取り組みます!

すきむらづくり協議会は平成26年11月に設立して3年が経過しました。年々、活動の幅が広がり、専門部会を中心に地域を盛り上げる取り組みを行ってまいりました。

新年度は、これまで5つの専門部会で活動していましたが、持続可能で効率的な活動を目的に3つの専門部会へ組織の再

編を図りスタートしました。

これまで取り組んできた活動をさらに広げていき、マイペースに須木地域のまちづくりを目指してまいります。そして、オール須木で地域活性化や課題解決に向けた、須木区域ならではの取り組みを行っていききたいと思います。



名物の左近太郎!
 2年に1度の運動会で
 大盛り上がりです!!



すきむらづくり協議会
 副会長
 片之坂 ふみ子

安心安全情報

火災・救急発生状況

種別	5月	累計	昨年
建物	1	5	-5
林野	0	2	-2
車両	0	2	+2
その他	0	5	+1
救急	137	817	+30

交通事故発生状況

種別	5月	累計	昨年
人身	37	123	+11
物損	67	413	+1
死者	0	1	±0
負傷者	40	133	+7
全国死者	1,368		(昨年同月比 -31)

平成30年 夏の交通安全県民総ぐるみ運動

県民ひとりひとりに交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけることで、交通事故防止の徹底を図ることが目的です。

期間 7月11日(水)～20日(金)
運動の重点

- 脇見・ぼんやりなどの漫然運転追放、歩行者優先運転の推進
- 子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
- 自転車の安全利用の推進
- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

○飲酒運転の根絶
○高速道路の安全利用の推進
小林市内でも毎日のように交通事故が発生しています。特徴は…

- ①朝、夕の事故が目立っています
- ②国道での事故が多いです
- ③交差点、交差点付近の事故が多いです
- ④高齢ドライバーの事故が目立っています
- ⑤脇見・安全不確認等の「漫然運転」が原因の事故が多いです
- ⑥追突、出会い頭の事故が多いです

運転手は、「車に乗ったその時から」緊張感を持ち、危険を予測する「かも知れない」運転を徹底しましょう。
歩行者は、「歩きながらスマホ」などの危険性を自覚し、周囲の安全確認を徹底しましょう。

元気の知恵袋

生

まれたばかりの赤ちゃんは、1日中ほとんど眠っていますが、生後4か月ごろには昼間に起きる時間が長くなり昼夜の区別がつくようになってきます。そのため、日中起きて遊ぶ時間が長くなってきたら、起きる時間やお昼寝の時間、夜寝る時間などを意識して決めて生活してあげると、少しずつ生活リズムがついてきます。そうすると幼児期までに整った生活ができ、入園や入学直前に起きる時間や寝る時間に戸惑うことも少なくなるかもしれません。

しかし、生活の中には、子どもの興味を引くものがたくさんあり、ただ「早く寝なさい」と言うだけではなかなか寝てくれないのが現実です。寝る時間になったら就寝できる

ように、次の5つをチェックしてみてください。

- ①日中適度にからだをつかって遊んでいますか？
- ②寝る直前までテレビを見ていませんか？
- ③ついつい、お昼寝を長くさせていませんか？
- ④親の生活リズムにばかり合わせていませんか？
- ⑤お休みの日は朝寝坊していませんか？

大人も一緒に生活習慣を見直して、できることから1つずつ取り組んでみてください。子どもの成長に関係するホルモンは寝入った頃の深い眠りのときに多く分泌されているといわれます。お子さんの健やかな成長のためにも、もうすぐ始まる夏休みを楽しく過ごすためにも家族みんなでお話してみてください。

子どもの生活リズム



健康推進課 保健師 古閑久瑠美

みんなで学ぶ 子育て広場

子育て支援センター「チポリーノ館」

お気軽にお越しください！



左) 河野はるかさん 右) 中園真寿美さん

こぼと保育園内にある、子育て支援センター「チポリーノ館」は、親子で一緒に遊んだり、子育て仲間との出会いの場としてご利用いただいています。子育て中の親子なら、どなたでも利用できます。移動図書館、誕生会、子育て相談、離乳食体験など、子育てを楽しむためのさまざまな事業を市の委託を受けて、専門機関やえびの市・高原町の子育て支援センターと連携しながら実施しています。また、子育てに関してのお悩みにも専門家がご相談に乗りますのでお気軽に足をお運びください。

◆子育て相談(電話・面接・訪問) 月曜～金曜 9時～16時

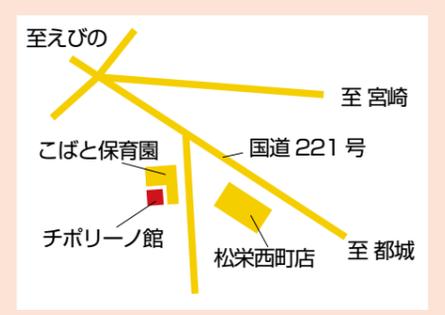
◆おたのしみ会 火曜～金曜 11時～

(内容) 手遊び、絵本、紙しばい、ゲーム、ゆうぎ、親子あそびや集団あそびなど

◆離乳食体験(要予約) 6カ月～12カ月までの乳児

◆移動図書館 毎月第2・第4水曜日・木曜日 ※祝・祭日は休みです

●問い合わせ先 ・こぼと保育園 TEL 22-2102



米寿の皆さんから学ぶ 元気の秘訣



プロフィール 昭和6年4月1日生まれ
●好きな食べ物/リンゴ ●好きなこと/人のお世話をすること
●好きなテレビ番組/教育テレビ ●趣味/カラオケ、コーラス、短歌、人とお話すること ●好きな音楽/童謡、元気な歌

家族円満に感謝して毎日を過ごす

笑顔と感謝、人との関わりをとても大切にしています。歌を歌っているときが一番好きな時間です。現在、「にこにこ運動教室」に元気に楽しく通っています。毎年、健診を受診し、3ヶ月に1回は必ず歯医者でクリーニングをしてもらい、自分の歯は25本残っています。

あなたの元気の秘訣教えてください！ このコーナーでは、元気の秘訣を教えてください。米寿の皆さまを募集しています。健康推進課の職員が取材にお伺いしますので、お気軽にお問い合わせください。(TEL 23-0323)

ヘルスメイトさんの野菜レシピ

にがざりとチーズのドレッシング和え



小鉢1皿60g 1日6皿食べよう！

●作り方 ①にがざりは中わたを取り、スライスする。沸騰した湯をかけ水気をしぼる。 ②さけるチーズを細かくさく。 ③トマトは一口大に切る。 ④ボールに①～③を入れ、塩こぶ・ドレッシングで全体を和える。

●材料(2人分) ・にがざり…1/2本 ・さけるチーズ…25g ・トマト…1/4個 ・塩こぶ…10g ・和風ドレッシング…小さじ2

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。

小林市すき納涼花火大会
山々にこだまする大迫力の花火



第41回小林市すき納涼花火大会を開催します。須木の山々にこだまする打上花火は迫力満点！ぜひ、お越しください。●日時＝8月11日(土曜)18時～(打上花火は20時～) ●場所＝須木中学校グラウンド ●内容＝ステージイベント、屋台、打上花火 ●問＝すき納涼花火大会実行委員会 (Tel 48 - 2459)

こばやし名水夏まつり 2018
小林の宝「名水」に親しむイベント



小林の宝、名水に親しむ夏の恒例イベント「こばやし名水夏まつり」が今年も開催されます。ご家族やご友人とぜひまつり会場へお越しください。●日程＝8月4日(土曜)(少雨決行・荒天中止) ●場所＝駅南公園 ●問＝まつり小林実行委員会 (Tel 24 - 1920)

魚のつかみどり大会 2018
今年の会場は「駅南公園」！



魚のつかみ取り大会を開催します。捕まえた魚は会場で焼いて食べることもできます。熱中症対策をしてお越しください。●日程＝7月22日(日)少雨決行・荒天中止 ●場所＝駅南公園 ●対象＝未就学児～小学生 ●時間＝9時30分～13時(高学年から開始) ●受付＝9時～12時(未就学児は10時30分～) ●参加費＝500円 ●魚の種類＝ヤマメ・マスなど ●問＝市観光協会 (Tel 22 - 8684)

細野・野尻で六月燈(灯)祭
美しい灯籠で装飾。歌や踊りも実施



【霧島岑神社六月燈祭り】 ●日時＝7月14日(土)17時～20時30分 ●場所＝霧島岑神社境内 ●問＝細野まちづくり協議会 (Tel 27 - 3500) 【東麓六月灯まつり】 ●日時＝7月21日(土)18時～21時 ●場所＝野尻小体育館 ●問＝野尻小学校区まちづくり協議会 (Tel 44 - 1100)

EDUCATION

グローバルキッズ事業



写真左上) 市立病院での看護・医療体験
右上) 種子島宇宙センターの見学
左下) 小林西高校での調理実習
右下) 小林秀峰高校でのロボット作り体験

学校教育課では、市内小学生5～6年生と中学生を対象に、子どもたちの将来の夢を見つけるきっかけづくりなどを目的とした体験活動「グローバルキッズ事業」を行っています。種子島宇宙センターの見学をはじめ、病院や専門学校での看護や医療の職業体験、市内の高校や博物館、企業などと協力して科学技術や歴史、調理の専門

的な体験活動、地域のリーダー育成のための体験プログラムなど、学年や学校を超えたさまざまな体験活動を年間を通して行っています。また、今年度は、空港見学体験やプログラミング教室など新しい活動も計画しています。詳しくは、学校を通して随時お知らせします。学校や地域を飛び出して、体験活動にチャレンジしてみませんか。 ● 問 ● 社会教育課 Tel 22 - 7912

学校や地域を飛び出して体験活動にチャレンジしよう！

SPORTS

みやざき県民スポーツ祭



6月3日、宮崎市「木の花ドーム」でみやざき県民総合スポーツ祭総合開会式が行われました。開会式に市からは、ソフトボール(2部)競技、ウォーキング競技、フライングディスク競技の選手ら計114人が参加し、「スポーツのまちこばやし」を県内市町村へ広く周知することができました。各競技は6月2、3日を中心に県内6市6町の64会場で行われ、本市ではトランポリン競技、ペタンク競技の2種目が行われました。

SPORTS

スポーツ少年団西諸県ブロック大会



5月26日～27日に小林市、えびの市、高原町の会場で第54回宮崎県スポーツ少年団西諸県ブロック大会を開催しました。この大会は、西諸地域のスポーツ少年団活動の活性化を促進し、団相互の交流と親睦を図ることが目的。軟式野球・バレー・サッカー・剣道・ミニバスケットの5競技に市スポーツ少年団から29団体計193人が参加し、熱戦を繰り広げました。本市では軟式野球とミニバスケッボールの2種目が行われました。

7 月梅雨明けが待ち遠しいです。夏になると私の子どもたちは、カブトムシやクワガタムシ取りでした。良きふるさとを心の中に持っていると思います。
(S・TII細野)

小 梅雨が明けると、夏がきますね。子どもたちにとって、夏休み期間中の思い出は、かけがえのないもの。今年も皆様の思い出に残る「夏」になりますように。
林も1つ1つ、遊び場などが増えてきていて、楽しみですね。「まちなか」もかわいい感じが良いですね。楽しみます。
(ほんたII細野)

TENAMUビルやKITO小林では、定期的に皆様に楽しんでいただけるイベントを開催しています！そちらにも、ぜひ参加してみてください。

い つも、広報こばやしを楽しみにしています。すくすくは、いつ見ても心が和みます。
(Y・UII神奈川県)

すくすくのコーナーでは、3歳未満のお子さまを掲載しています。ご家族やご友人のお子さま、お孫さまなどいましたら、ぜひご紹介ください！

4 月号では、手話講習会の案内、6月号ではロコモ予防！職員の方々の笑顔入りの写真を載せて、分かりやすく、見やすいので、とても楽しみにしています！さあ、私もロコモ予防体操をがんばろう！
(Y・UII神奈川県)

健康づくりは、とても大事なことです。身体が元気であることは、それだけで幸せなことではないでしょうか。これからも、広報こばやしでは健康づくりを写真入りで分かりやすくお知らせしますので、ぜひ、実践してみてください。

SUKUSUKU すくすく



たのうえ はな 田上花ちゃん
平成27年9月16日生

パパ大好きでいつも優しいはなちゃん。これからも元気に大きく育ててね！
父：直樹 母：彩



たのうえ えいた 田上瑛大くん
平成29年2月15日生

やんちゃで甘えん坊のえいたくん。たくましく立派な男の子になってね！
父：直樹 母：彩



でくち りん 出口凛ちゃん
平成29年4月27日生

じいじ、ばあばいつもありがとう！これからたくさんあそんでね☆
父：悟 母：歩未

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№148 2018.7月号)

お手数ですが62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：今年からインターネット予約ができるように！「OOOOのススメ」
◆ヒント：5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「西諸弁ポスター切手&ポストカード」をプレゼント。
【締切】7月18日(水曜)〔当日消印有効〕
応募は一人1枚まで。広報こばやし4月号のクイズの答えは「TENOSSE」でした。抽選の結果、正解者の5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	44,709人	(-24, -559)
男	20,695人	(+5, -215)
女	24,014人	(-29, -344)
世帯数	19,639世帯	(+5, -2)

平成30年6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50話「楽しみなお祭り！」



【友安さんより】ジャンプ+で「世界征服!! シュリンピングタム」を連載中です。ウェブもしくは無料アプリで読めます。PNは、生駒陽です。

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

泡いろの衣めぎすてる薄曇かな 小林合歓の会 内田トシ子
つづら折り遠く遠くや朴の花 小林合歓の会 後野美美子
物欲は棄てて老いなばアマポーラ 小林合歓の会 藤林伸岳
薪の香や筍ご飯お焦げ盛る 小林合歓の会 中野直子
一花一日釈迦の教えや著我の花 小林合歓の会 海蔵由喜子
白球に込める闘魂甲子園 ーガンバレ!! 高校球児ー 東脇哲郎
たちあおい垣根こえ咲く梅雨空に 武ナミ子
文書くに忘れし漢字の多ければルーベ片手に辞書手放せず 高田正江

編集後記

先 日、後輩の家に遊びに行きました。中に入るととても居心地が良い。家主の個性がキラリと光る小物も好印象。いい家だ。今回の広報紙では特定健診の特集を担当しました。家も同じですが、体も定期的なメンテナンスが必要だと感じました。(吉丸典宏)

梅 雨の合間に、市内では各地で田植えが行われていました。今月号の表紙は、水の入った田んぼと霧島連山。これから稲刈りまでの間、霧島の麓には季節ごとの美しい風景が広がります。今年も、広報やSNSを通してその風景を紹介していきます。(森本潤葵)

募集

自衛官募集
航空学生、一般曹候補生、自衛官候補生

自衛隊宮崎地方協力本部小
林地域事務所では、自衛官等
各種募集を行います。

航空学生(男女の区分なし)

資格 18歳以上23歳未満

海上 18歳以上21歳未満

航空 18歳以上21歳未満

※高卒者(見込含)または高
専3年次修了者(見込含)

◆受付

7月1日(日曜)

～9月7日(金曜)

◆1次試験日

9月17日(月曜)

一般曹候補生 陸上・海上・
航空(男女の区分なし)

資格 18歳以上27歳未満

◆受付

7月1日(日曜)

～9月7日(金曜)

◆1次試験日

9月22日(土曜)

自衛官候補生

陸上・海上・航空

◆資格

18歳以上27歳未満

◆受付

▼男子
年間を通して募集

▼女子
7月1日(日曜)

～9月7日(金曜)

◆試験日

男女どちらも受付時に通知
します。

◆申・問

・自衛隊宮崎地方協力本部

小林地域事務所

Tel 22・5254

小林市地域婦人 連絡協議会

主な活動内容は、飲酒運動

絶滅運動、粉石けんづくり、

名水夏まつり・秋まつりへの

参加、高齢者への愛の訪問、

ピンクリボン啓発運動、環境

美化、青少年の健全育成、小

林市主催事業への参加など。

また、体育大会や婦人大会に

参加し、県内の婦人会員と

の交流も行っていきます。

◆対象

市内居住者で年齢は問いま

せん。随時募集しています。

◆申・問

・社会教育課

Tel 22・7912

成人式実行委員 成人式サポーター

「成人式」の企画・運営を
する新成人の実行委員を募集
します。新成人のみならず、
ぜひ参加ください。また、成
人式実行委員の企画・運営に
ご協力くださるサポーターを
広く一般公募します。年齢不
問です。新成人とともに地域
をあげて成人式をお祝いする
お手伝いをしてみませんか。

◆活動日程(予定)

8月から毎月2回程度実施

◆実行委員対象者

平成10年4月2日～平成11

年4月1日までに生まれた人

◆サポーター対象者

市内在住、在勤または市出

身者で成人式実行委員活動に

参加できる人

◆申・問

・社会教育課

Tel 22・7912

西諸広域行政 事務組合職員 採用試験(消防吏員)

西諸広域行政事務組合職員
採用試験(消防吏員)を行
います。

◆試験区分・定員・要件

いずれも学歴・性別は問いま
せんが、身体条件、住所要件な
どがあります。

▼消防吏員A(若干名)

平成5年4月2日～平成9

年4月1日までに生まれた人

※試験は大学卒程度

▼消防吏員B(若干名)

平成9年4月2日～平成13

年4月1日までに生まれた人

※試験は高校卒程度

◆試験日程

9月16日(日曜)

9時～12時30分

▼場所
西諸広域行政事務組合消防
本部(災害支援拠点施設内)

▼2次試験
10月下旬(予定)

◆試験方法

一般教養試験、適性検査

▼1次試験

8月1日(水曜)

8時15分～17時まで

※土日、祝日除く

◆受検申込書配布先

西諸広域行政事務組合事務

局(消防本部内)、中央消防署、

えびの消防署、高原分遣所、

野尻分遣所、須木分遣所

◆申込方法
※郵送請求はできません。
申込書を西諸広域行政事務
組合に直接または、郵送で提
出ください。

※詳しくは、西諸広域行政事
務組合ホームページを確認
ください。

◆申・問

・西諸広域行政事務組合事務

局(消防本部内)

Tel 22・5526

平成31年小林市成人式

- 小林地区、須木地区、野尻地区の合同開催です。
- ◆日時 平成31年1月5日(土曜)
11時～12時(受付10時30分)
- ◆場所 文化会館大ホール
- ◆成人該当者
・平成10年4月2日から平成11年4月1日
までに出生した人で、現在市内に居住してい
る人
・就学、就職などで市外、県外に居住しているが、
保護者が小林市に居住している人
・本人または保護者も市外に居住しているが、
市内で出生し、本人の申出がある人
- ※成人該当者には個別に通知します。
- 問
・小林地区：社会教育課 Tel 22 - 7912
・須木地区：教育部須木分室 Tel 48 - 2266
・野尻地区：教育部野尻分室 Tel 44 - 1100

～一般書籍～



『あの夏、二人のルカ』
著者：菅田 哲也
発行：KADOKAWA

小林市立図書館 今月のおすすめ図書

～一般書籍～



『女子栄養大学の誰も教えてく
れない発酵食のすべて』
監修：五明 紀春
レシビ監修：古川 知子
発行：エクスナレッジ

～児童書～



『レイナが島にやってきた!』
作者：長崎 夏海
画家：いちかわ なつこ
発行：理論社

『動物と話せる少女
リリアーネ』
著者：タニヤ・シュテー
プナー、訳者：中村智子
発行：学研プラス
読んだ感想
12巻は自然保護がテーマで、シリーズの中で1
番感動しました!



南小6年
黒木 結莉さん

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.

天空の羅針盤 火星最接近!

7月31日22時の星空

31日(火)は地球と火星が2年2ヶ月ぶりに最接近する日。遠いときは、3億5000万キロメートル。今回の接近は15年ぶりの接近で5700万キロメートルまで接近。遠い時の6.1倍の大きさで、前回接近時の1.3倍になります。望遠鏡で眺めると模様やドライアイスで覆われた部分などが見られ、火星ならではの眺めを味わえます。星図をご覧ください。他に木星。そして土星。星座をつくる1等星。天の川。今夏は贅沢なほどに賑やかな星空が待っています。この日は休館日ですが22時から観望会を開催します。【お知らせ】文中以外の観望会は、7日(土)に星空の夕べ【七夕コンサート版】。14日(土)・15日(日)は水星を探そう。毎週土日の夜20時～、21時～。休館日は毎週火曜。

文化の足跡

～西郷どんとこぼやし Vol.3～
『東方大丸太鼓橋』



図：文化財カルタより

薩摩の豪商であった森山新蔵が私財を投じて開田事業を始め、弘化4年(1847)に完成させた水路石橋です。この橋(水路)によって、大丸地区に水田が開かれ、その功績もあってその後森山新蔵は武士へと取り立てられました。武士となった森山新蔵は西郷隆盛や大久保利通らが結成したとされる誠忠組(精忠組)に属し、薩摩藩の志士たちを金銭面で裏から支えたと言われていいます。文久2年(1862)には、西郷隆盛、村田新八らと大阪に行き、攘夷急進派の過激な企てを止めようと画策を行いましたが、島津久光に三人が志士たちを扇動しているとしてその挙動をとがめ、帰国を命じて流罪に処されてしまいました。

体験活動に取り組み
団体を募集します

市教育委員会では、「豊かな心を育む体験活動支援事業」として、自然体験活動や交流活動などに取り組み団体への助成事業を行います。世代間交流、自然体験活動、地域防災活動等を行う団体に、活動内容に応じて3～5万円の助成金を交付します。詳しくは社会教育課までお問い合わせください。

◆対象
社会教育関係団体(PTA、

地区公民館など)

◆申込受付
年間を通して随時募集

※事業実施期間は委託を受けた日から平成31年3月31日までです。

※予算が無くなり次第終了します。

●申・問・社会教育課
TEL 22・7912

講座・催し

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「チキン南蛮」

◆日程
7月20日(金曜)

10時～13時 3時間程度

◆場所
シルバードランド望峰の里

◆対象
市内在住のおおむね60歳以上の男性

◆費用 500円

※教室当日はエプロン・三角巾・手拭タオル・腕カバー・マスクなどを持参ください。

◆定員 10人

※申込多数の場合、抽選
◆申込締切
7月17日(火曜)まで
◆申込方法
電話で申し込みください。
●申・問
シルバードランド望峰の里
TEL 27・1000

エコクラフト講座

基礎から楽しく学びませんか。

◆日時(全9回 毎週水曜)

8月22日(水曜)
～10月17日(水曜)

10時～12時

◆場所
須木総合ふるさとセンター

◆対象
市内在住、在勤の方

◆費用
参加料1000円

※別途、材料代が必要です。

◆定員 8名

※申込多数の場合、抽選

◆申込締切
8月8日(水曜)

●問
教育部須木分室
TEL 48・2266

高校生の
3つ星レストラン

小林西高校調理科の生徒が高校生の3つ星レストランを開店します。ぜひお越しください。

◆日程
7月20日(金曜)、21日(土曜)、27日(金曜)、28日(土曜)

◆時間
①11時～11時50分
②12時～12時50分
③13時～13時50分

※50分入れ替えのバイキングとなります。

◆場所
TENAMUビル2階
公共スペース

◆料金
中学生以上 1000円
小学生 500円
未就学児 300円

◆定員 各時間40人

◆申込方法
7月2日(月曜)から申込を受け付けます。電話で申し込みください。

●申・問
小林西高校
TEL 22・5155

中学生の「赤ちゃんふれあい体験」

市内の中学生を対象に「赤ちゃんふれあい体験」を実施します。実際に、赤ちゃんを抱っこして赤ちゃんの温かさを感じたり、子育て中のお母さん達のお話を聞いたりして、命の大切さなどを一緒に考えてみませんか。

◆日時
8月3日(金曜)

10時～16時

◆場所
市保健センター

◆内容
・赤ちゃんのお世話について
・赤ちゃん健康診査について
・赤ちゃん健康診査見学

・赤ちゃんを抱っこしてみよう

・お母さんの話を聞いてみよう

・「いのち」について考えよう

◆参加人数
10人程度

◆申込方法
※申込多数の場合、抽選

各校配布の申込用紙を市保

健センターに提出するか、電話をしてください。

◆参加費 無料

※昼食、飲み物は各自持参ください。

◆申込期限
7月20日(金曜) 17時まで

◆その他
受講決定者には、7月25日(水曜)以降に個人通知します。自分の母子健康手帳があれば持ってきてください。

●申・問
健康推進課
TEL 23・0323

やっぱり元気がよか!

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

ボールで膝痛改善ストレッチ



①仰向けに寝て、膝の裏にボールを挟み込みます。
②ボールをつぶす感覚で痛くない程度に膝を抱え込みます。これを1回30秒、朝・昼・夜と行うことで硬くなった膝の裏の筋肉をほぐし、膝の痛みを改善することができます。また、膝痛予防には適度な運動も効果的です。急性の膝痛の場合は、医師の診断を受けてから実施してください。



ボールは、弾力があるものがオススメ!

長寿介護課 海蔵 美智子さん

夏休み
ふれあい映画祭

人権啓発の一環として、親子で楽しめる「夏休みふれあい映画祭」を開催します。家族や友達とお気軽にお越しください。
◆日時 7月29日(日曜)

●問・福祉課
TEL 23・0111

第26回福祉しよっぱ
Emi・ASU

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
7月20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1階

多目的スペース

◆展示・販売商品
クッキー、パン、ドレッシング、季節の野菜・果物、加工食品、手工芸品、木工作品など

●問・福祉課
TEL 23・0111

『ごみ分別虎の巻』配布中!

『平成30年度改訂ごみ分別虎の巻』を配布しています。ご活用ください。

◆配布場所
生活環境課、清掃工場、総合案内、須木・野尻庁舎住民生活課、西小林・紙屋出張所

●問・生活環境課 TEL 23-8122



開場: 9時30分
上映: 10時～(2時間程度)

◆場所 文化会館大ホール

◆対象
誰でも入場できます。

◆入場料 無料

◆上映作品
①鬼の子とゆきうさぎ(22分)
②SING(108分)

◆注意事項
・悪天候などにより中止の場合があります。

・ホール内の飲食はできません。

●問・市民課
TEL 23・1141

保健・福祉

ゴールデンエイジ大会

いつまでも住み慣れた地域で日常生活を営むことができれば、健康づくりのための運動の知識の普及啓発を行う大会です。「野筋で元気なまちづくり」をテーマに開催します。日常生活の中で手軽に筋力トレーニングを行える運動プログラムです。簡単な動作で特別な機器も必要とせず、どこでもできることが特徴で、筋力がついて皮下脂肪が減るなど高い効果が期待できます。

◆日程

▼野尻地区会場
7月14日(土曜)
10時～11時30分

▼小林地区会場
7月21日(土曜)
9時30分～11時

※各会場30分前から受付

◆場所

▼野尻地区会場
野尻町農村環境改善センター

▼小林地区会場
小林地区会館

市民体育館
※どちらの会場に参加しても

構いません。
◆対象 小林市民
◆費用 無料
◆準備するもの
▼野尻地区会場
体育館シューズ、動きやすい服装、タオル
▼小林地区会場
運動靴、動きやすい服装、タオル

◆申込方法

電話で申し込みください。

●申・問

◆長寿介護課
TEL 23・11440

◆小林市地域包括支援センター
TEL 25・0707

◆のじり地域包括支援センター
TEL 44・2271

後期高齢者医療被保険者証(保険証)を送付します

後期高齢者医療の新しい保険証を7月中旬に送付します。この保険証は8月1日から使用でき、有効期間は1年間です。なお保険証の色が橙色(オレンジ)色からうすい緑色に変わります。保険証は台紙に張りついていますので、はがして使用ください。万が

後期高齢者医療の限度額適用・標準負担額減額認定証(減額認定証)の手続き

後期高齢者医療の被保険者で、住民税非課税世帯の人は医療機関で療養(入院・外来)を受ける際に減額認定証を提示することで、一部負担金限度額の適用と入院時の食事代などが減額されます。減額認定証が必要な人は申請してください。現在、減額認定証を持っている人で、平成30年度も引き続き住民税非課税世帯の人には7月中旬以降に新しい減額認定証を郵送しますの申請は不要です。なお、保険証とは別に郵送します。

一、7月31日を過ぎても届かないときは問い合わせください。また、これまでの保険証は8月1日以降使えなくなりしますので、ご注意ください。
●問
◆ほけん課
TEL 23・0116
◆須木庁舎住民生活課
TEL 48・3132
◆野尻庁舎住民生活課
TEL 44・1100

◆対象
住民税非課税世帯の人
◆申請期間
随時(申請した月の初日から適用となります)
◆申請場所
ほけん課、須木・野尻庁舎住民生活課

◆申請に必要なもの

◆必要な人の保険証、朱肉を使う印鑑、マイナンバーカードなどマイナンバーのわかるもの

◆手続きにくる人の本人確認書類(運転免許証など顔写真の付いたものは1点、保険証など顔写真が付いていないものは2点)

◆その他

減額認定証の適用区分欄に「区分Ⅱ」と表記されている人で過去12か月の区分Ⅱに該当する期間のうち90日を越える入院がある人は、再度申請することによりさらに食事代が減額されます。申請には必要なものに加えて医療機関が発行した入院日数が確認できる書類が必要です。詳しくは、問い合わせください。

●申・問
◆ほけん課
TEL 23・0116
◆須木庁舎住民生活課

パソコン要約筆記講習会

多くの人に障がい者の生活や支援に関する福祉制度について理解と認識を深め、意思疎通支援を行うために必要なパソコン技術(パソコンを使用して「文字」に変換し伝える方法)の習得を目的として講座を開催します。

◆開催期間

7月22日(日曜)
～平成31年2月まで

毎月第1、第3月曜

19時～21時まで(8月から)

◆開講日

7月22日(日曜)10時～

◆場所 市社会福祉センター

◆受講資格

市内在住の高校生以上で、パソコンのタイピング入力ができる人

◆受講料 無料

◆申込方法

電話で申し込みください。

●申・問

◆福祉課

TEL 23・0111

集団健(検)診を行います!

8月の集団健(検)診を次の日程、会場で行います。各種健(検)診によって、受診対象者や金額が変わります。詳しくは、5月初旬に発送した封筒を確認するか、問い合わせください。なお、個別健(検)診を希望する人は、直接医療機関へ申し込みください。

◆健(検)診名・日程・場所

◆セット健診(特定健診等)

●8月1日(水曜)
中央公民館

●8月21日(火曜)
中央公民館

◆肺がん検診

●8月7日(火曜)
市保健センター

●8月19日(日曜)
野尻町保健福祉センター

●8月22日(水曜)
須木総合ふさとセンター

●8月31日(金曜)
市保健センター

◆子宮がん検診

●8月10日(金曜)
午前・中央公民館

午後・野尻町保健福祉センター

●8月26日(日曜)
ター

午前・午後・中央公民館
※40歳以上の子宮がん検診受診者は大腸がん検診も同時に受診できます。

◆乳がん検診

●8月27日(月曜)
西小林地区体育館

◆申込方法

事前の申込みが必要です。小林市集団健(検)診インターネット予約サービス(詳細は7ページを参照ください)から申し込みいただくか、健康推進課まで電話ください。なお、定員に達しており、予約できない日程もありますのでご了承ください。

◆申込期限

インターネットでの申込・変更は、健(検)診日の11日前までです。それ以降は、健康推進課まで電話ください。

●問・健康推進課

TEL 23・0323

ひきこもり・こころの健康相談

こころの健康について悩みを持っている人や家族を対象とした「こころの健康相談」を行っています。不安や悩みが続いている、気分が沈む、

眠れない、精神的な病気の心配があるなど、気になることがある人は、気軽に相談ください。

◆日時

7月24日(火曜)
13時30分～15時30分

◆場所 小林保健所

◆内容
精神科医師によるこころの健康相談

◆参加費 無料

◆予約方法
電話で予約してください。

◆問・小林保健所
TEL 23・3118

寝具洗濯乾燥消毒サービス

高齢者・身体障がい者の皆さんが快適な在宅生活を送ることができるよう、日常使っている寝具の洗濯・乾燥・消毒サービスを行います。

◆対象者

①介護保険法に基づく要支援状態区分に認定されたひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯の人
②介護保険法に基づく要介護状態区分の認定を受けている人(要介護認定で要介護

1～5の人)

③身体障害者手帳所持者で1級または2級の人

◆対象

掛ふとん、敷ふとん、毛布の1組

◆実施日 9月下旬の予定

◆利用料 300円(3点以内)

※製品により、追加料金が発生する場合があります。

◆申込方法

所定の申請書を長寿介護課に提出ください。

◆申込締切 8月10日(金曜)

◆申・問・申請書配布先
◆長寿介護課
TEL 23・1140

◆須木庁舎住民生活課
TEL 48・3132

◆野尻庁舎住民生活課
TEL 44・1100

人間・脳ドック第2次募集

◆対象者
年度内年齢35歳～75歳の誕生日前日までの国民健康保険加入者
※申込多数の場合、抽選
※昨年度人間ドック・脳ドックいずれかを受診した人、今年度既に特定健康診査を

受診した人、人間ドックは、今年度既に胃がん・大腸がん検診を受診した人は、受診できません。

◆申込期間

7月4日(水曜)～31日(火曜)
平日9時～17時

◆申込場所

市保健センター、西小林出張所、須木庁舎・野尻庁舎住民生活課、紙屋出張所

◆受診料・定員(予定)

▼人間ドック(100人)
7000円

▼脳ドック(100人)
7000円

◆検査項目

▼人間ドック

問診、身長、体重、BMI、腹囲、血圧、尿検査、血液検査、心電図、胸部X線、胃透視または胃カメラ、便潜血反応

▼脳ドック

問診、身長、体重、BMI、腹囲、血圧、尿検査、血液検査、頭部MRI、MRA、頸部エコー

◆申込に必要なもの

国民健康保険被保険者証、印鑑(認印)、特定健康診査受診券(年度内年齢40歳～75歳の誕生日前日まで)

●問・健康推進課
TEL 23・0323

子育て

児童扶養手当現況届・ひとり親家庭医療費受給資格更新

「児童扶養手当現況届」とは、児童扶養手当受給者の前年の所得と平成30年8月1日現在の児童の扶養状況などを確認するためのものです。この届出がない場合、8月以降の手当の支給が受けられなくなり...

子育て支援課、須木庁舎・野尻庁舎住民生活課

- ◆必要なもの
・送付した現況届
・世帯全員および同居している人の住民票(平成30年8月1日以降の日付のもの)
・対象児童が別居の場合は、別居先の世帯全員の住民票と別居監護申立書(学校長または民生委員の証明が必要です)
・養育費に関する申立書
・一部支給停止適用除外届出書(緑)、雇用証明書、健康保険被保険者証
・児童扶養手当受給資格者証(ピンク)
・ひとり親医療費受給資格者証(黄色)及び受給者本人の健康保険被保険者証
・印鑑
・その他必要な書類

小中学校の夏季休業中の学校閉庁日

市内小中学校では、本年度から、教職員の働き方改革の観点から、休暇取得による心身のリフレッシュを図ることを目的に夏季休業中に学校閉庁日を設けます。市民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

学校教育課

◆学校閉庁日
8月13日(月曜)～15日(水曜)
◆学校閉庁日の緊急連絡先
TEL 44・3700

案内

調停手続き利用に関する相談会

都城地区調停協会では、身近なトラブルについて話し合いで解決を目指す「調停制度」の普及等を目的として、調停手続きの利用に関する相談会を開催します。相談は無料です。
◆日時
7月22日(日曜)
10時～15時
※当日受付・予約不要
◆場所
都城市ウエルネス交流プラザ(都城市蔵原町11街区25号)
◆相談内容
お金の貸し借り、借金問題、交通事故、土地建物のトラブル、遺産相続、夫婦・親族間でのめめごとなどについて、裁判所の調停手続き利用に関する相談
※すでに訴訟、調停になっている事件の相談には応じられません。
◆相談員
民事調停委員・家事調停委員
TEL 0986・23・4131

さといも疫病対策

近年、被害が続くさといも疫病対策について、以下のことに注意しましょう。
①発病前からの定期的な防除
疫病を予防する「ジーファイン水和剤」を定期散布し、発病を遅らせましょう。
②治療に効果的な資材の使用
疫病発生を確認したら、すみやかに「アミスター20フロアブル」を散布しましょう。発生が広がってからは、被害を抑えることはできません。
◆さといもでの登録内容
・資材名
アミスター20フロアブル
・作物名 さといも
・適用病害虫名 疫病
・希釈倍数 2000倍
・使用液量
100～300リットル/10㎡

西諸広域葬祭センター改修工事

西諸広域葬祭センターは、供用開始から30年以上経過したことに伴い、施設の長寿命化を図るため、現在改修工事を行っています。施設を利用しながらの工事となるため、ご不便、ご迷惑をおかけいたしますが、利用者の皆様には、ご理解とご協力をよろしくお願いたします。
◆工事期間
平成31年9月30日まで
●問
西諸広域行政事務組合事務局
TEL 22・5526

シャネットのドイツ語おもしろ単語帳 Innerer Schweinehund(内なる豚犬)

【意味】
我慢ができなく、誘惑に負けてしまい、すべきことを先延ばしにする心の弱さ。



例文(ドイツ語)
„Hey, Chef, etwa dem inneren Schweinehund unterlegen?“
„Ach, meine Diät ist doch schon ewig vorbei!“
日本語訳
「課長は、もへInnerer Schweinehundに負けちゃらせんですか?」
「ダイエットどま、もううっちゃめた!!」

ALTの『英語コラム』

自己紹介 Introduction ~エムティア先生~

Hello everyone!! This is Emtia Chandrima from Bangladesh working as an ALT from April 2018 and loving every moment of it. I've been to many exotic places in Japan but am fascinated by the scenic beauty of Kobayashi and the warmth of the local people. Everyday is exciting and I'm enjoying Kobayashi very much. Thank you for having me here in Kobayashi.

皆さんこんにちは!! 2018年4月にバングラデッシュから来ました、エムティア・チャンドリマです。外国語指導助手(ALT)として働かせていただけること大変光栄に思います。不思議で魅力的な日本の各地を訪れてきましたが、小林の美しい自然と人々の温かさに魅了されています。毎日が楽しく、小林での生活をとても満喫しています。小林市に迎えてくださりありがとうございます。



『メロンばなし』

ルカトズ ジュイエ Le 14 juillet



7月14日はフランスの国民祭(パリ祭)で革命を記念する日です。バステューユ牢獄が襲撃された日、革命の始まりだとよく言われます。そのおかげで休日になりました。それから毎年、7月14日に10時から軍人はシャンゼリゼでパレードをして、大統領も出席します。4000人ぐらいの軍人が歩いて、馬に乗る人も戦車に乗る人もいます。それに飛行機で空にフランスの旗を煙で描く軍人もいます。でも一般人にとって一番面白いのは花火です。フランスは花火が少なく、夏祭りでもあまりしませんので、せっかくの花火を毎年楽しみにします。

●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	7月15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	7月19日(木)	市役所本館1階 相談室	10:00～15:00	予約: 都城年金事務所

都城年金事務所 Tel 0986-23-2571

その他のイベント

「二原遺跡公園公開日」

7月15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7月31日(火)です。

固定資産税・都市計画税(2期)

介護保険料(3期)

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料(1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 7月10日(火)

受付締切日 7月17日(火)

これは何ごみ? 答え

これまで燃やさないごみとしていた湿布薬は、衛生面の観点から「燃やすごみ」に変更します。(当面の間は燃やさないごみでも収集します)

●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
7月10日	火	人権・行政・なやみごと	東館1階相談室	10:00～15:00
7月17日	火	人権・なやみごと	東館1階相談室	
7月24日	火	人権・なやみごと	東館1階相談室	
8月2日	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
8月7日	火	人権・行政・なやみごと	須木総合ふるさとセンター	

●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
7月26日(木)	小林保健所	13:00～15:00

●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
7月27日(金)	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法人こばやしハートム

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	7月	8月
水流迫、東方1・2	3	1
真方1・2・3	2	2
南西2・3、通り町	4	3
南西1の西、南西4本町、新生町	5	6
南西1の東、種子田	6	7
北西1・3、緑町	9	8
北西2、坂元	10	10
西町1・2・3 南島田	12	9
仲町、永田町、後川内	11	16
細野2・3、南真方	20	23
細野1、南真方西	24	24
南真方東、上町、上町西	25	28
上町中、上町東、上町北	26	29
西堤、南堤	27	30
北堤	30	31
野尻地区(第3日曜)	15	19
須木地区(第4日曜)	22	26

今月の **これは何ごみ?**



「湿布薬」

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	時間	会場
妊婦健康相談 母子健康手帳発行	毎週月曜 (祝日除く)	9:00～11:30	小林市保健センター
赤ちゃん健診	8月2日(木)	受付	
	8月3日(金)		
1歳6ヶ月児健康診査	7月12日(木)	12:45～13:15	
	8月9日(木)		
3歳児健康診査	7月13日(金)	受付	
		12:30～13:15	
もぐもぐクッキング	7月18日(水)	離乳初期(受付)・要予約	
		13:15～13:30	
キッズフロア	8月1日(水)	受付	
		9:30～11:00	
1st パースデイ健康相談	8月1日(水)	受付・要予約	
		13:10～13:30	

●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

場所	7月	8月
野尻町保健福祉センター	10日(火)、24日(火)、31日(火)	7日(火)

●健康相談

月日	曜	種類	会場	時間
7月11日	水	まちかど健康相談	小林市役所	13:30～15:30
7月13日	金		希望の店 野尻店	13:30～15:30
7月26日	木		小林郵便局	13:30～15:30
8月9日	木		ブラッセだいわ小林店	13:30～15:30

●けんしん相談会 健康おうえん教室

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
7月26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
7月15日	日	池井病院	23-4151
7月16日	月	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
		小林中央眼科	23-5300
7月22日	日	沖内科小児科医院	22-4043
7月29日	日	宮崎医院	22-2841
8月5日	日	前田内科医院	22-5802
		西小林診療所	27-1034

※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。

まこてよかどこじゃつど!
 日本神話の郷 **霧島岑神社**
あむ



小林市細野(夷守) 4937 社務所 Tel 0984 - 23 - 0855
 (細野中より南へ1.2km直進) 宮司携帯 090 - 3735 - 9954

meiji 明治牛乳 谷口宅配センター
 電話 0984-44-2153
 FAX 0984-44-2162



和田クリニック
 人工透析センター

超純水透析液を使用した質の高い透析治療
 最新機種(全自動透析装置)を用いた安心・安全な透析

送迎応談・随時見学可

☎23-5653/Fax22-5142
 〒886-0003 小林市堤 3727番地1
<http://wada-clinic.or.jp/>

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

**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

会社説明見学会 & 面接相談会

説明見学会だけでもOK! 職場の雰囲気や仕事の仕方がわかります!

【日時】 7月24日(火曜日) 1回目 午後 3時
 7月25日(水曜日) 2回目 午後 6時
 7月26日(木曜日) 3回目 午前 10時

【場所】 小林市細野334-4(宮崎支社)

【お申し込み】 通話料無料0120-723-250まで



秘書センター株式会社
 宮崎小林コンタクトセンター

編集発行/小林市総合政策部地方創生課
 〒886-8501 小林市細野 300 番地
 TEL 0984-23-1148 FAX 0984-23-6650

ホームページ <http://www.city.kobayashi.lg.jp>
 メールアドレス info@city.kobayashi.lg.jp



小林市は「核兵器廃絶・平和都市」、「人権擁護都市」
 「地域医療・健康都市」小林市を宣言しています。