





「宮崎いのちの電話」ボランティア電話相談員を募集します

いのちの電話は、一人でも多くの人が生きる喜びを見出す...

- ◆対象 20歳以上の電話相談を担当できる心身ともに健康な人
◆申込方法 まずは、事務局へ電話ください。
◆申込締切 12月7日(金曜)
◆申・問 申・問

講座・催し

「いばやし市民手話講座」受講団体募集

手話は聞こえない人たちが日常的に使用する言語ですが、聞こえる人たちにも手話を知ってもらおうことで、コミュニケーションを図ることができるようになります。

- ◆所要時間 1時間30分を基本としますが、時間、回数についてはご相談ください。
◆対象 市内の企業、事業所、学校、地域の団体など
◆費用 無料
◆申込方法

歴史ウォークラリー「大出水をめぐる」

市ガイドボランティア協会が、市内の歴史・文化にふれるウォークラリーを開催します。

- ◆日時 10月20日(土曜) 9時~12時(雨天中止)
◆見学場所 西小林の大出水地区周辺を約5km歩きます。
◆対象 誰でも参加できます。
◆集合場所 参加者その後日、案内します。
◆費用 100円
◆当日に徴収します。
◆その他 当日は、集合場所から徒歩で移動しますので、動きやすい服装、帽子、水筒など用意ください。

料理教室

交流を楽しみながらおいしい料理を一緒につくりますか。

- ◆申込締切 10月15日(月曜)
◆申込方法 電話で申してください。
◆申・問 申・問
◆社会教育課 Tel.22・7912

メロンさんとハロウィンを楽しもう!

外国の文化である「ハロウィン」をモチーフにした、折り紙での飾り作りやボードゲームなど、メロンさんと一緒に楽しみましょう!

- ◆日時 10月26日(金曜) 19時~ ※受付は18時30分から開始。
◆場所 中央公民館
◆対象 小学生以上で市内在住または在勤の人
◆費用 500円
◆定員 10人程度
◆申込締切 10月17日(水曜)
◆申込方法 電話で申してください。
◆申・問 申・問
◆社会教育課 Tel.22・7912

TENOSSE 講座情報

クリエティブラボ 「集客率UP!セルフチャリンの作り方Vol.2」 「センス」「感覚」「勘」というような、不確かなものではなく、ちゃんと「買いたくなる心理」に基づいたチラシ制作の法則をお伝えします。

- ◆日時 16時~18時
◆講師 Taniweb 谷口 貴子さん
◆場所 市コワーキングスペース TENOSSE
◆定員 15人
◆費用 無料
◆クリエティブラボ 「すぐに活かせる!スマホ撮影テクニック講座Vol.1」

- ◆日時 10月22日(月曜) 18時~19時30分
◆講師 キツネコマージャル 広告ディレクター 永山省吾さん
◆場所 市コワーキングスペース TENOSSE
◆定員 20人
◆費用 無料
◆申・問 申・問
◆市コワーキングスペース TENOSSE Tel.27・4711

法律を学びませんか(実践編)

法律専門監(法曹有資格者)による法律講座を開催します

- ◆日時 10月27日(土曜) 14時~17時
◆場所 中央公民館
◆参加費 無料
◆対象 市内在住・在勤・在学の人
◆定員 30人
◆申込締切 10月23日(火曜)
◆申込方法 電話で申してください。
◆申・問 申・問
◆市民課 Tel.23・1141

健康歩き方講座

健康増進にうってつけ!正しい歩き方をとおして美しく正しい姿勢を学びませんか。

- ◆日時 10月30日(火曜) ~平成31年2月19日(火曜)
◆時間 10時~12時
◆費用 1000円
◆定員 20人
◆申込締切 10月15日(月曜)
◆健康歩き方講座 健康増進にうってつけ!正しい歩き方をとおして美しく正しい姿勢を学びませんか。楽しい講義で、大笑いしながら正しい歩き方や姿勢について学びます。
◆日程(全2回) 11月15日(木曜)、29日(木曜)
◆時間 13時30分~15時
◆費用 500円
◆定員 20人
◆申込締切 10月31日(水曜)
◆共通事項
◆場所 中央公民館
◆対象 市内在住または在勤の人
◆申込方法 電話で申してください。
◆その他
◆申・問 申・問
◆中央公民館 Tel.22・3482

中央公民館講座

手話体験講座 手話で話すことがこんなに楽しいなんて!あなたも手話始めてみませんか。

- ◆日程(全9回・第1、3火曜)



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、簡単な運動を紹介!

●問=長寿介護課 Tel.23・1140

腰痛に効く!簡単ストレッチ



今回は寝る前にできる、腰痛に効果的なストレッチを紹介します。

- ①ひざを立てた状態で仰向けに寝る
②両足をつけたまま、膝を左右に揺らす
③30秒くらいを目安に、気持ちいい範囲で徐々に揺らす幅を広げる

このストレッチで、腰の張っている筋肉がほぐれ、腰痛が軽減されます。夜、寝る前の30秒!辛い腰痛にお悩みの方は、ぜひ試してみてくださいね。



須木生涯学習講座

EMボカシ講座
米ぬか、EM菌を使って良質な家庭菜園の肥料作りをしませんか。

- 日時 10月26日(金曜) 10時~11時30分
費用 参加料500円
定員 15人
申込締切 10月12日(金曜)
日時 11月22日(木曜) 10時~11時30分
費用 参加料500円
定員 12人
申込締切 11月8日(木曜)

フッ化物塗布体験

むし菌予防法の体験として、フッ化物塗布と歯の健康相談を行います。ぜひご利用ください。

- 日程 10月28日(日曜) 10時~12時まで
場所 市保健センター
対象 3歳から小学生まで
※今年度内に2歳の誕生日を迎える人には、お誕生日前にフッ化物個別塗布券を送付しますので、ぜひ活用ください。
定員 フッ化物塗布体験 100人
申込開始 10月5日(金曜)
申込方法 電話で申してください。
費用 無料
その他 歯みがきを済ませて来てください。申込書の記入があります。必ず保護者同伴で来場ください(印鑑不要)。母子手帳を持参ください。

保健・福祉

集団健(検)診を行います!

11月の集団健(検)診を行います。各種健(検)診により、受診対象者や金額が変わりますので、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。
健(検)診名・日程・場所 セット検診・特定健診、各種がん検診(肝炎ウイルス・前立腺・胃・大腸)同日可
肺がん検診 11月2日(金曜) 八幡原市民総合センター
11月6日(火曜) 市保健センター

ひきこもり・ニジムの健康相談

こころの健康について、悩みのあ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、気軽に相談ください。
日時 10月23日(火曜) 13時30分~15時30分
場所 小林保健所
内容 小林保健所

- 11月9日(金曜) 午前・八幡原市民総合センター
午後・野尻町保健福祉センター
11月15日(木曜) 午前・市保健センター
11月26日(月曜) 市保健センター
乳がん検診 11月1日(木曜) 午前・市保健センター
午後・須木総合ふるさとセンター
11月11日(日曜) 市保健センター
11月21日(水曜) 市保健センター
11月26日(月曜) 八幡原市民総合センター
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(「小林市がん検診」・「小林市集団健診」で検索、または左のQRコードを読み込むと、申込サイトにアクセスできます

フッ化物塗布とは
フッ化物には、歯の再石灰化を助け、歯の質を強くすること、むし菌になりにくい歯にする効果があるとされています。生えだての乳歯や永久歯は歯の質が弱くむし菌になりやすいため、家庭での仕上げみがきやおやつ後の時間や内容の工夫に加えてフッ化物塗布をすることで、予防効果が上がるとされています。
健康推進課 TEL 23・0323

コードを読み取りください。から申し込みいただくか、健康推進課まで電話ください。
集団健(検)診は終了です。
申込期限 インターネットでの申込。変更は、検診日の14日前までです。それ以降は、健康推進課まで電話ください。
健康推進課 TEL 23・0323

人間ドック(定員100人) 7000円
脳ドック(定員100人) 7000円
※申込多数の場合、抽選
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)
注意事項 昨年度人間ドック・脳ドックいずれかを受診された人、今年度既に特定健康診査を受診した人、人間ドックについては、今年度既に胃がん・大腸がん検診を受診した人、脳ドックについては、手術等で体内に金属のある人、妊娠中の人は受診できません。
問・健康推進課 TEL 23・0323

ゲートキーパー養成講座
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 事前に電話で予約ください。
問 小林保健所 TEL 23・3118

ゲートキーパーの役割について、上手な話の聴き方と進め方
定員 30人程度
費用 無料
申込方法 電話で申してください。
申込締切 10月19日(金曜)
問 健康推進課 TEL 23・0323

みんなでつながる幸せなまちづくり
あなたもいつかは高齢者 一緒に考えてみませんか
いきいき暮らせる小林市
小林市では、地域や暮らしの困りごとが早期に発見・解決され、住み慣れた地域でその人らしく暮らし続けられる福祉のまちづくりを目指しています。そこで市民の皆様がこれからの福祉のあり方を提案し、ともに考えていくことを目的とした、講演会等を開催します。講師は、MRTラジオのパーソナリティーでもある初鹿野聡氏です。講演後には小林市内で活動中の実例紹介も計画していますので、地域づくりに関心のある人や若い世代の人もぜひご参加ください。
講師 NPO法人みんなのくらしターミナル 代表理事 初鹿野 聡 氏
演題 「住民主体こそがポイントです」
対象者 市内在住、在勤または在学の人
日程 11月10日(土曜)
時間 13時30分~16時(開場13時~)
場所 小林市文化会館 小ホール
参加費 無料
問い合わせ先
・長寿介護課 TEL 23-1140
・市社会福祉協議会 TEL 23-3466
・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



案内

さといも生産者の皆さんへ

来年に向けた栽培終了後のさといも疫病対策が必要になります。次の2点について取り組み、来年のさといもの品質向上を目指しましょう。

- ① 分解期間を確実に確保する(1ヶ月以上)。
② 分解促進資材やたい肥と一緒に土壌混和する。
③ 野良生え芋の対策
土手や木陰で確認される野良生えの芋は、来年作へ疫病菌を持ち込む原因となります。

省エネ実現セミナー

宮崎県内の中小事業者など向けに「利益につながる省エネ」を実現していくためのノウハウ(PDCA)について、専門家が分かりやすく解説します。

- ◆日程 10月25日(木曜) 9時30分~11時30分
◆場所 KITTO 小林(小林駅隣接)
◆定員 30人
◆費用 無料
◆申・問 (株)九南(宮崎県省エネ相談地域プラットフォーム事業者) Tel 0985-56-5110

日本に住むムスリムの生活とは?

多文化共生社会に向けて、これまで遠い存在と感じていたムスリム(イスラーム教徒)の生活を食(ハラールフード)を通して学びます。

- ◆日時 11月24日(土曜) 10時30分~12時
◆場所 TENAMUビル
◆定員 25人程度
◆申込多数の場合、抽選
◆申込方法 電話または、「多文化共生事業申込み」・住所・氏名・電話番号を明記し、ファックス、メールで申してください。

ハロウィン ジャンボ宝くじ

宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

- ◆1等 3億円x9本
◆前後賞 1億円x18本
◆発売総額 270億円・9ユニットの場合
◆同時発売のハロウィンジャンボミニは1等・前後賞合わせて5000万円
◆1等 3000万円x20本
◆前後賞 1000万円x40本
◆発売総額 120億円・4ユニットの場合

Tel 23・5105
J.A.こばやし園芸課
Tel 23・1318

困ったら一人で悩まず行政相談

10月15日(月曜)から21日(日曜)は「行政相談週間」です。総務省では、行政相談制度を広く国民に周知し、利用してもらうために行政相談週間に合わせて広報活動や相談所の開設を集中的に行っています。

- ◆日時 10月23日(火曜) 10時~15時(予約不要)
◆場所 市役所東館1階相談室
◆申・問 市民課 Tel 23・1141

鳥獣被害防止施設の購入費補助

鳥獣保護区やその周辺地域で、野生鳥獣による農林作物被害を軽減するため、防護及び捕獲用施設の購入費の一部を補助します。

- ◆補助対象施設 電気防護柵、爆音機、箱わな、囲いわな、くくりわな
◆対象地域 旧小林市内、旧野尻町内
◆補助金 標準経費の3分の2以内
◆申込方法 市役所にて指定の用紙に記入し申してください。
◆申込締切 10月31日(水)
◆その他 補助金には限りがあり、必ず補助ができるとは限りません。また、対象地域内でも補助できない場所もあります。

野尻庁舎地域整備課
Tel 44・1100

法の日週間の行事

10月1日から7日は法の日週間です。都城の裁判所では、裁判所職員による成年後見及び民事調停についての制度説明、希望者へ手続の案内を実施します。

- ◆日時 10月22日(月曜) 13時30分~15時30分(予定)
◆受付開始 13時10分
◆民事調停関係 13時30分~14時10分
◆成年後見関係 14時10分~15時30分
◆場所 宮崎地方・家庭裁判所 都城支部 会議室
◆申込方法 人数に限りがあるので、事前に電話で申してください。
◆申・問 宮崎地方裁判所都城支部 Tel 0986・23・4131

『メロンばなし』

フランスの外来語



おいしい栗の季節になりました。栗は、「マロン」とも言いますが、これはフランス語から来た言葉です。「栗」という意味もあり、「茶色」という意味もあります。

ALTの『英語コラム』

自己紹介 Introduction ~サフィクル先生~

Hello Kobayashi. I'm MD SAFIQUIL ISLAM, you can also call me SAFI. I'm from Bangladesh. I have been in Kobayashi since April 2018.



小林の皆さん、こんにちは。私はムハンマド・サフィクル・イスラムです。サフィと呼んでくださってもいいです。バングラデッシュ出身です。