

KOBAYASHI 1

No.184



CONTENTS

04 平成 31 年謹賀新年

新春のごあいさつ

13 小林人 / 1 年半の海外研修を経て
今年から新規就農

いわした ひろたか

岩下 宏貴さん

Municipal News

市政
ニュース

人権・行政・なやみごと相談

なやみごと・困りごとの相談窓口

市では、日常生活での悩みごとや困りごとの解決のお手伝いをするため、毎月「人権・行政・なやみごと相談」を行っています。



人権擁護委員と行政相談委員がさまざまな相談をお聴きします。ひとりで抱え込まないで、お気軽にご相談ください。相談日は毎月広報紙に掲載しています。今月は27日をご確認ください。●問＝市民課 (Tel 23 - 1141)

のじりこぴあの有効活用を目指して

アイデアを提案いただける事業所を募集しています

市では、施設の老朽化が進むのじりこぴあの再生、活性化や利活用を図ることを目的に「サウンディング型市場調査（事前可能性調査）」を行っています。この調査は、市有地などの有効活用に向け、民間事業者から広く意見、提案を求め、「対話」を通じて市場性を把握するもので、市では初めての取り組み。活用方法の幅広い検討、課題解決に向け民間事業者のノウハウを生かした事業展開などが期待されています。

現在、対話に参加していただき、のじりこぴあの有効活用について

アイデアなどを提案いただける事業所を募集しています。

【スケジュール】

- 申込締切＝1月30日（水曜）
- 対話日時＝3月14日（木曜）～22日（金曜）9時～17時（1事業者1時間～1時間30分程度）
- 申込方法＝野尻庁舎地域振興課で配布しているエントリーシートに必要事項を記入し、提出ください。（市ホームページからもダウンロードできます）
- その他＝詳しくは市ホームページを確認ください。
- 申・問＝野尻庁舎地域振興課 (Tel 44 - 1100)



小林市が進める政策や事業を紹介しします

生活支援コーディネーター

地域内でのつながりをサポート



市内に4人配置されている生活支援コーディネーターは、地域内の困りごとを身近にある資源を活用して、住民同士で解決できるようサポートしています。「ご近所同士で集う場所がない」などの課題に対して、住民と一緒に知恵を出し合いながら解決に向け活動中。高齢者の社会参加やお互いにつながる地域づくりを支援します。●問＝長寿介護課 (Tel 23 - 1140)

小林の
わけもん
Vol.20

YOU CAN MAKE IT !! KOBAYASHI YOUNG

小林にゆかりのある「がんばる若者」を紹介！

創造アイデアロボットコンテスト
宮崎中学生大会 準優勝
すあみ すばる

東方中1年 須網 昂瑠 さん (13)



アイデアが形になることが楽しい 将来は車のエンジニアになりたい

自作ロボットの性能やアイデアを競うロボットコンテスト。須網昂瑠さんは、11月に開催された県大会で準優勝の成績を収めました。「本当にうれしかったです。来年も挑戦して次は優勝を目指したい。」

中学生になりロボコンがあることを知り、挑戦を決意。4月から構想を考え始め、車体の軽量化やタイヤの位置を変えるなど試行錯誤を重ね、約半年かけロボットを作り上げました。「これからロボットを作るのは初めてでしたが、自分のアイデアが形になることが本当に楽しかったです。これは車のエンジニアになりたいです」と夢を語ります。



⑤夏休み期間中も毎日のように学校に通い、ロボットを作成しました。⑥小林秀峰高校の先生にも、アドバイスをもらいに行くことも。

1/27

Pickup Event

第68回こばやし駅伝競走大会

- 日時／1月27日（日）
- 時間／9時30分スタート
- 場所／市陸上競技場 スタートゴール

毎年1月に行われるこばやし駅伝競走大会は今年で68回目を迎えます。各校区の代表の小学生から大人までが参加し、地域の絆を胸にタスキをつなぎます。多くの皆さまのご声援をお願いいたします。

※選手走行中は、コース内への車両の乗り入れはご遠慮ください。

●問＝スポーツ振興課 Tel 22 - 7911



写真／昨年のこばやし駅伝競走大会



謹賀 新年



明けましておめでとうございます。皆さまにおかれましては、輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は市政運営に絶大なご理解、ご協力を賜りましたこと、心から感謝申し上げます。

昨年を振り返ってみますと、1年を象徴する漢字「災」のとおり、全国各地で大規模な自然災害が発生した年でありました。被害に遭われた方々に慎んでお見舞いを申し上げます。

本市におきましても、台風24号接近時には須木・野尻町地区を中心に、完全復旧まで数日を要する停電が発生し、市民生活に大きな影響が生じました。新燃岳・硫黄山の噴火もあり、あらためて防災対策の重要性を痛感したところでもあります。現在、市内全域を対象とした防災行政無線の整備に向けた準備を進めております。災害はいつどこでどのような形で発生するか予測できない状況にあります。防災・減災にあたっては、公的機関（公助）による対策だけ

でなく、一人ひとりが防災意識を高めること（自助）や地域の支え合い（共助）が大変重要であります。家族や地域での話し合いなど、日頃からの備えをよろしく願います。

西諸地域で安心して出産できる体制を確保するため、昨年7月、小林市立病院に県外の医療機関に勤務されていた西諸地域出身の産婦人科医師に着任していただきました。新年からは宮崎大学医学部に加え、新たに県立宮崎病院からのご支援もいただけることとなり、実に15年ぶりに市立病院で赤ちゃんの産声を聞くことができます。誠に喜ばしいことでもあります。今後とも西諸医師会をはじめ、関係機関との連携に努めてまいります。

本格的な超高齢化社会が到来し、いまや人生100年時代と言われております。本市におきましても100歳以上の先輩方が多くいらっしゃいますが、お元気な皆さまとお会いするとき、健康長寿の素晴らしさを感じずにはいられません。日頃からバランスの

市民との対話を
基本に市政を進めます。
市長 高橋 義久

よい食事や運動など、健康を増進する生活習慣に努めていただくとともに、定期的に各種健（検）診を受診するなど、健康に留意してくださるようお願いいたします。

本年は平成最後、そして新元号として新たな時代の幕開けの1年であります。この大きな節目の年に、市政を担わせていただくことを光栄に感じるとともに身の引き締まる思いです。時代の変化のなかで複雑多様化する課題に対しまして、小林市の宝であります人財を活かすとともに限られた財源を有効に活用し、従来の手法にとらわれることなく、新たな視点も取り入れながら解決に努めてまいります。市民の皆さまとの「対話」を基本姿勢として、全力で市政運営に邁進してまいりますので、皆さまの変わらぬご理解とご支援をよろしく願います。

この亥年が皆さま方にとりまして、素晴らしい一年となりますことを祈念いたしまして、新年のあいさついたします。

INFORMATION

今年度も2月にアンケートを実施
ご協力をお願いします

今年度も2月にまちづくり市民アンケートを実施します。対象者にはアンケートを郵送しますので、ご協力をお願いします。

- アンケート対象者
市内在住の満16歳以上の方を無作為抽出
- アンケートの取り扱い
・調査にあたっては無記名で個人を特定する内容は含みません
・調査結果については、後日市ホームページや広報紙などで公表します。
- 問い合わせ先
・企画政策課 Tel.23-0456



企画政策課
鶴野雅志 主事

笑顔あふれる
まちづくりのため、
皆様のご意見を
お待ちしております！

まちづくり 市民アンケート結果

市では、平成29年度からの「第2次小林市総合計画」で定めている将来都市像「みんなであつむ 笑顔あふれる じょじょんよかとこ小林市」を目指し、さまざまな事業を推進しています。この将来都市像を達成するため、多くの世代の意見をまちづくりに反映することを目的に「まちづくり市民アンケート」を毎年実施しています。今回は、アンケートの結果の一部をお知らせします。

「美しい自然」や「小林に住み続けたい」が高評価
まちづくり市民アンケートは、無作為に抽出した2000人の市民を対象に行う調査です。総合計画をはじめ、協働のまちづくりや市政の情報発信などについて調査しています。

その中で各分野の目指す状態である「基本構想」の満足度を調査。28・29年度を比較すると、ほぼ全ての項目で改善している傾向にあります(下表)。特に、平均値が高いのは「美しい自然が残り、いつでもおいしい水が飲める」、「今後も小林市に住み続けたい」の2項目。平均値が低いのは「人が集まっていてにぎわいがある」、「身近に文化・芸術を感じられる」などです。これらの意見を参考にし、今後の市政運営に反映してまいります。詳しくは、市ホームページで公開していますので、ご確認ください。

【表】基本構想の評価 (H28・H29 まちづくりアンケートより)		基本構想の「目指す状態」を「そう思う4点、ややそう思う3点、ややそう思わない2点、そう思わない1点」の4段階でアンケートをとり、その平均値を算出しています。		身近に文化・芸術を感じられる	
都市像	2.64 (H28)	高齢者が元気でいられる	2.58 (H28)	いつまでもスポーツができる	1.86 (H28)
	2.69 (H29)		2.68 (H29)		1.89 (H29)
人が集まっていてにぎわいがある	1.77 (H28)	障がい者が夢や目標を持てる	2.05 (H28)	食について学べる	2.22 (H28)
	1.84 (H29)		2.03 (H29)		2.27 (H29)
豊かな地域資源が活用されている	2.12 (H28)	子育てがしやすい	2.28 (H28)	災害時に皆が助けあえる	2.54 (H28)
	2.17 (H29)		2.21 (H29)		2.65 (H29)
暮らしが豊かである	1.92 (H28)	安心して医療が受けられる	2.01 (H28)	美しい自然が残りいつでもおいしい水が飲める	3.29 (H28)
	1.96 (H29)		2.08 (H29)		3.27 (H29)
働きがいがある	2.05 (H28)	みんながいつまでも学べる	2.12 (H28)	安心して住めるまちである	2.94 (H28)
	2.12 (H29)		2.18 (H29)		3.02 (H29)
出会い、ふれあい、支えあいがある	2.30 (H28)	市民総がかりの教育が行われている	1.95 (H28)	隣の顔が見え、支えあうまちである	2.63 (H28)
	2.28 (H29)		1.92 (H29)		2.68 (H29)
健康・いきがいがある	2.44 (H28)	誰でもいつでも学べる・学ばせる場が整っている	1.94 (H28)	今後も小林市に住み続けたい	3.05 (H28)
	2.28 (H29)		1.92 (H29)		3.21 (H29)

Winter Sports Event 冬のスポーツイベント

1 ランニング Running

こばやし霧島連山絶景マラソン大会

3月3日に開催！締切は1月28日まで！！

3月3日、第3回目のマラソン大会を開催します。制限時間を長く設定しているため、マラソンにまだ挑戦したことのない人もぜひ参加ください。ファミリーでの参加も大歓迎です！また、参加者には地元特産品が当たる抽選会、温かい宮崎牛肉うどんのふるまいも行います。●日時=3月3日(日曜) ●場所=JR小林駅周辺スタート・ゴール(会場内では、軽食販売も行います) ●種目=1.5*ファミリー(未就学児と保護者)、1.5*小学生のみ)、3*中学生以上)、3*ファミリー(小学生と保護者)、5*高校生以上・マツチングラン)、10*高校生以上)、ハーフ(高校生以上) ●参加料=1500円~4000円 ●ボランティア募集=大会ボランティアも募集しています。給水所・炊き出し・交通整理業務など当日9~12時ごろまでとなっています。 ●交通規制=当日は、交通規制が行われます。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。詳しくは、2月号で各戸配布予定の「第3回こばやし霧島連山絶景マラソン大会交通規制図」もしくは、大会ホームページで確認ください。 ●問:スポーツ振興課(Tel.22-7911)

●参加料=1500円~4000円 ●ボランティア募集=大会ボランティアも募集しています。給水所・炊き出し・交通整理業務など当日9~12時ごろまでとなっています。 ●交通規制=当日は、交通規制が行われます。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。詳しくは、2月号で各戸配布予定の「第3回こばやし霧島連山絶景マラソン大会交通規制図」もしくは、大会ホームページで確認ください。 ●問:スポーツ振興課(Tel.22-7911)

●参加料=1500円~4000円 ●ボランティア募集=大会ボランティアも募集しています。給水所・炊き出し・交通整理業務など当日9~12時ごろまでとなっています。 ●交通規制=当日は、交通規制が行われます。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。詳しくは、2月号で各戸配布予定の「第3回こばやし霧島連山絶景マラソン大会交通規制図」もしくは、大会ホームページで確認ください。 ●問:スポーツ振興課(Tel.22-7911)



2 ウォーキング Walking

こばやし霧島連山絶景ウォーク

2月23、24日に開催！締切は2月1日まで！！



霧島連山の絶景を望みながら小林を歩いてみませんか。コース途中では、地元住民による温かいおもてなしもあります。両日5*コースにスイーツコースを新設しました。市内6箇所で開催申し込みできます。●日程=2月23日(土曜)、24日(日曜) ●スタート・ゴール=中央ふれあい広場(JR小林駅前) ●コース=各日30*、20*、10*、5*の4コース ●申込締切=2月1日(金曜) ※当日申し込みもできます ●参加料(西諸管内特別割)=一般1000円(当日2000円)、小中高生500円(当日も同額) ※未就学児は無料です ●その他=大会はスポーツ振興くじの助成を受けて開催します。 ●大会ホームページ=www.m-2day.com ●問=商工観光課(Tel.23-1174)

霧島連山の絶景を望みながら小林を歩いてみませんか。コース途中では、地元住民による温かいおもてなしもあります。両日5*コースにスイーツコースを新設しました。市内6箇所で開催申し込みできます。●日程=2月23日(土曜)、24日(日曜) ●スタート・ゴール=中央ふれあい広場(JR小林駅前) ●コース=各日30*、20*、10*、5*の4コース ●申込締切=2月1日(金曜) ※当日申し込みもできます ●参加料(西諸管内特別割)=一般1000円(当日2000円)、小中高生500円(当日も同額) ※未就学児は無料です ●その他=大会はスポーツ振興くじの助成を受けて開催します。 ●大会ホームページ=www.m-2day.com ●問=商工観光課(Tel.23-1174)



11月23日に駅南公園で行われた「こばやし冬まつり2018」を皮切りに、市内各地をイルミネーションが彩っています。野尻地区では、国道268号沿いの各家庭や商店などが思い思いの電飾を設置。およそ2キロにわたり75万球の電球

が訪れた人々の目を楽しませていきます。
【場所・点灯時間・期間】
小林（駅南公園）17時30分～21時、1月11日（金曜）まで
野尻（国道268号沿い野尻町商店街）17時30分～23時、1月12日（土曜）まで



13



11



9



12



10

9 小林 人が通れるトンネルは絶好の撮影スポット 10 野尻 大塚原公園もイルミネーションで装飾 11 野尻 庁舎玄関前にミニハウス 12 小林 さまざまな形のオブジェが設置 13 小林 夜空に輝く大きなツリー 14 野尻 国道268号を照らす住宅

Photo Topics
02 小林の冬に輝く
イルミネーション



14



Photo Topics
01

11月23日開催！パレードや総踊りに約1900人が登場
こばやし秋まつり2018

1



7



5



2



3

1 総踊りには約400人が参加 2 宮崎県大学生合同よさこいチーム陽月輝 3 小林プライダルコレクション 4 稚児行列 5 野尻エイサー隊東風 6 みやざきえれこっちゃん隊 7 姉妹都市能登町物産展 8 迫力ある山車



8



6



4

吉都線開業 105 周年を祝い芋煮会

11月25日、JR吉都線全線開業105周年を祝う芋煮会がKITTO小林で開催されました。約150人が訪れ、芋煮を食べながら歌や楽器演奏などを堪能。今後も駅周辺でのイベントを通じて、吉都線利用への機運醸成を図ります。



市内小中学校に環境美化用品を寄贈

11月30日、小林ライオンズクラブが市内各小中学校に環境美化用品を寄贈しました。青少年育成事業の一環で毎年行われ、今年で40年続く取り組み。宮内裕一会長は「各学校がきれいになることを願っています」とあいさつしました。



市立病院でクリスマスコンサート開催

12月8日、地域医療を考える会と市立病院共催のクリスマスコンサートが開催されました。もみのき保育園の園児らの遊戯、小林看護医療専門学校生によるハンドベル演奏などを実施。来場した約100人は癒しの時間を過ごしました。



クリスマス会にサンタクロース登場

12月15日、クリスマス会が市立図書館で開催されました。親子連れなど約200人が来場し、クリスマスにちなんだハンドベルの演奏や絵本クイズなどを実施。会の最後にはサンタクロースが登場し、来場した子どもたちにプレゼントを渡していました。



福祉事業所の利用者が販売員売店が市庁舎内にオープン

12月12日、市役所1階に「福祉売店えみあす」がオープンしました。障がい者の就労機会の創出などを目的に、市内4つの福祉事業所が運営。同日行われた式典で、運営委員会代表の小田恭子さんは「障がい者が生き生きと働ける場ができた。真心こめた商品をぜひ手に取ってほしい」とあいさつしました。



同売店は、市役所の開庁日に合わせて9時から17時まで営業。今後は切手やはがきの販売も行う予定です。ぜひご利用ください

「感謝の気持ちで心を豊かに」 介護予防フォーラムを開催

12月16日、介護予防フォーラムを文化会館で開催しました。市民ら約370人が来場し、介護予防を行うボランティア団体の活動報告や表彰などがありました。講演には、南蔵院住職の林覚乗さんが登壇。林さんは、「感謝の気持ちを持つことが、自分の人生や心を豊かにする」と話していました。



講演する林さん。その他、えびの市の西田歯科医院西田哲也理事長の「歯から考える介護」についての講演も行われました

10年後の未来を考える キャリア教育フォーラム開催

11月28日、キャリア教育フォーラムが開催されました。市内中学2年生、教職員や保護者など約800人が来場し、教育改革実践家の藤原和博さんが登壇。藤原さんは人工知能が引き起こす社会変化を説明し「君たちには個性豊かな希少性のある人材になってほしい」とメッセージを送りました。



藤原さんは「過去100年を超える変化がこの10年で起こる。さまざまな情報を編集する力が求められる」と話していました



優勝を誓う市代表の選手ら。大会では、宮崎市内12区間39.2キロのコースで県内26の市町村の代表が健脚を競います

誇りを胸に優勝を目指す 市町村対抗駅伝の選手決まる

1月14日に開催される第9回宮崎県市町村対抗駅伝に出場する代表選手が決まりました。小学生から一般までの44人が選抜され、3チームが出場します。西小林中学校教諭の今村英明監督は「駅伝のまちの誇りを胸に、チーム一丸となって優勝を目指します」と意気込みを語りました。



全国大会での金賞を誓う子どもたち。合同バンドは、小学生5人と中学生32人の37人のメンバーで大会に挑みます

小・中学生の合同バンド 全国大会での活躍を誓う

12月7日、小林ジュニアマーチングバンド・細野中吹奏楽部合同バンドが全国大会出場を市長に報告しました。10月に開催された九州大会で金賞を受賞し全国の切符を獲得。高野恵利花さんは「保護者や先生、地域の方々への感謝の気持ちにこたえ、金賞をとって帰ってきます」と話していました。

3年間の集大成を披露 西高調理科3年が成果発表

12月5日、小林西高調理科3年生の学習成果発表会と試食会が開催されました。会場では生徒ら22人が半年間かけて考えた和洋中36作品を披露。同校3年の西水流鈴梨さんは「私たちが作った料理で喜んでもらえてうれしい。卒業後は学んだことを活かしたい」と話していました。



生徒らは「たまたま箱」や「冬のおもてなし」などそれぞれテーマを決め個性あふれる料理を作っていました



1年半の海外研修を経て
今年から新規就農

いわした ひろたか
岩下 宏貴さん



写真④研修先のワシントン州の農場は川の対岸まで広がる。⑤趣味の旅行で渡米中にユタ州のソルトレイクへ。「旅行は違ったものが見れるので楽しい」と岩下さん。⑥「若いうちは何でも経験したほうがいいと思います」と父親の清さん(写真左)。

「宮崎牛などに合う味の濃いぶどうを作ってみた」と夢を語る若者がいる。岩下宏貴さん、26歳。今年10月、米国ワシントン州での1年半の農業研修から帰国した。現在は、両親や地域の協力を得ながら新規就農に向け準備を進めている。岩下さんは、18歳で横浜の大手自動車メーカーに就職。約6年仕事を続けたが、この先もずっと都会で働き続けることに疑問を感じていた。果樹園を営む両親のもとで育った岩下さんが、農業

を志すことを決意することには自然な流れだったのかも。決意後、海外農業研修があると知った。「何の仕事に就くにしても、30歳までに仕事を安定させたかった。今がチャンスだと思った」。渡米先のワシントン州の農場は、最高気温がマイナスイ5度の日もある寒冷地。防寒しても手足はかじかんだ。「農場は想像以上に広大で毎日の作業量も相当なもの。でも、仲間たちがいたから外での作業は苦になりませんでした」。

幼い頃から、日本の農業を見てきた岩下さんにとって、日本の農業がいかに繊細な技術を誇っているのかを感じたという。後継者不足など、日本の農業が抱える問題は多い。しかし、岩下さんは違う視点から農業を見据える。「生きるために食は必要不可欠。世界規模で人口が増加していることを考えると、今後は食につながる農業が注目されると考えています」。日本の農業の未来に希望を抱いた農業青年が、新しい大地に踏み出す。

今後は食につながる農業が重要視される
周りの協力を得ながら事業を進めて
味の濃いぶどうを作ってみたい

小林
こばやしびと
Vol.84

きずな協働体通信

このコーナーでは、市内7地区で設立された「きずな協働体」の活動やイベント情報を紹介します！

南地区

演劇「うさぎとかめ」を開催！

12月1日にKITTO小林で、まちづくり劇場「演劇うさぎとかめ」を開催しました。宮崎県立芸術劇場で行われているアウトリーチ事業「けんげきくんがゆく！」との共催で行ったこの事業は、体験型スペクタクルパフォーマンスとして上演。子どもたち自身が、自ら自由に考えることを「うさぎとかめ」という童話を題材にして促すというテーマで上演され、保護者を含め、多くの子どもたち楽しんでくれました。南地区まちづくり協議会では、音楽や演劇を通して心豊かな地域社会を築いていく取組みを今後も続けていきたいと考えています。



イベントには、多くの来場者が詰めかけました

西小林地区



シンガポールの学生らは西小林中学校で授業を体験しました

シンガポールと交流
12月にシンガポールから4人の学生を受け入れました。各家庭へのホームステイを軸に、もちつき交流会、西小林中で授業に参加、農場の見学、バスで須木や生駒高原に行くなど、交流を深めました。この友好関係が末永く続くように、サポートしていきます。

にっこばまちづくり協議会



今年のテーマは「笑顔」です

カレンダー販売しています
毎年ご好評いただいている、にっこばまちづくり協議会が作成する「伝統文化カレンダー」が完成しました。地元愛たっぷりの写真が満載で、方言コーナーも人気。一冊500円です。

細野地区

細野小の空き教室でオレンジカフェを開催

細野小学校の空き教室を活用して、オレンジカフェを開催しました。地域包括支援センターやひまわりの会(認知症サポーターリーダー)の皆さんと地域の方々がワイワイ楽しく過ごせるように開催した今回のカフェは、筋肉の貯筋運動をしたり、季節の歌や懐かしい歌を歌ったり、お手玉を使ったゲームを行いました。会場は笑い声であふれ、また参加したいという声もたくさん聞かれました。空き教室を使ってみんなが一つになって実現したカフェです。これから参加者も増え地域の方々がますます元気になるように活動していきます。



今後は、毎月第2水曜日に開催予定で次回は1月9日(水曜)。ぜひお立ち寄りください

安心安全情報

火災・救急発生状況

種別	11月	累計	昨年
建物	0	11	-5
林野	0	3	-3
車両	1	4	+3
その他	0	6	-1
救急	172	1825	+147

交通事故発生状況

種別	11月	累計	昨年
人身	27	270	+16
物損	83	920	±0
死者	0	1	-1
負傷者	31	304	+17
全国死者	3122	(昨年同月比 -19%)	

家の中にも危険が。気温が低い冬には…

ヒートショックに気を付けよう！

「外は寒いから、家の中は安全」と思っていますか？

今年の冬は全国的に暖冬になることが予想されています。しかし、日中は穏やかな気温でも夜には急激に下がるので、体調の管理に気を付けなければなりません。

「外は寒いから、家の中は安全。」と思いませんか？暖かい部屋から寒い部屋への移動による温度の急激な変化が体に大きな負担を与えます。このことを「ヒートショック」と言います。気温が低い冬は、入浴中の死亡者数が急増し、その多くは高齢者であり、ヒートショックが主な原因であると考えられます。

ヒートショックの対応策

ヒートショックを防ぐためには、入浴前に脱衣室や浴室を暖めておくなどの対策がありますが、次のポイントも心がけましょう。

- 気温が下がる深夜や早朝の入浴は避けましょう。
- 浴槽に入る前に手足など体の末端からかけ湯をしてお湯に体を慣らしましょう。
- 浴槽から急に立ち上がるのはやめましょう。浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がりましょう。
- 家族と一緒に住んでいる場合は、一言かけてから入浴しましょう。

元気の知恵袋

「笑

う門には福来る」「笑いは百薬の長」など、笑いが健康によいということわざがあります。また、近年医学的な研究からも、笑いが健康に大きな効果があることがわかってきました。笑いは、いつでもどこでもできて、費用も副作用もなく、人生を豊かにします。日常生活で次のことを意識してみましょう。

- ・面白い話を聞いたり、自分で考えたりして楽しく笑う
 - ・面白いことがなくても、いつも表情だけは笑顔に心がける
 - ・自分の好きなことに打ち込む
 - ・こころの底から楽しく笑う
- でも、泣きたい日もありますよね。反対に、泣くことも大切で

す。映画や小説などで感動したとき、また大きな悲しみにつつまれたときは、我慢せずに思い切り泣きましょう。とはいえ、毎日笑って、健やかな日々を過ごしたいもの。笑いの効果は実際に笑わなくても、つくり笑いでも免疫力がアップするなどの効果があります。笑顔は表情筋という筋肉の動きでつくりられます。朝の歯みがきの時間などに、鏡の前で笑顔のレッスンをしてみましょう。

- ・表情をやわらかくする
 - ・目で笑ってみる
 - ・口の両端を上を上げてみる
 - ・さまざまな表情をつくってみる
- 今年1年が笑顔の年でありませうに。

いつも笑っていますか？



健康推進課 主幹 窪田孝子さん

みんなで学ぶ 子育て広場

デジタル化でさらに便利に！
子育て応援カード



上のQRコードから子育て応援カードの特設サイトにアクセスできます

「子育て応援カード」をご存知ですか。高校生以下の子どもや妊娠中の人がある家庭を地域全体で応援するために県や市町村、企業などが協働して取り組んでいる事業で、協賛店でこのカードを提示すると割引サービスなどを受けることができます。11月30日からは、専用ページにアクセスして登録するとデジタルカードとしてスマートフォンなどでも表示できるようになりました。あわせて、子育て支援情報などが希望するメールアドレスに配信されるなど、より便利になりました。県では、デジタル化を記念したキャンペーンを実施中なので、協賛店の店頭に表示されたステッカーや店頭POPに記載されたQRコードから応募ください。

みやざき応援カードデジタル化記念キャンペーン2018

◆キャンペーン期間
平成30年12月1日（土曜）～平成31年1月31日（木曜）

◆応募方法
協賛店の店頭に表示されたステッカーや店頭POPに記載されたQRコードから応募ください。

◆賞品
みやざきの特産品お買い物券、宮崎-神戸ペア往復1等乗船招待券、ワールドグルメバイキング「アレタ」ランチペアお食事券 など

◆抽選 平成31年2月初旬予定
◆賞品発送 平成31年2月末ころ
●申・問
テレビ宮崎商事内キャンペーン事務局
TEL 0985-27-8980

元気の秘訣



いちはら しろくす 市谷 次作 さん

プロフィール

●好きなテレビ番組/ニュースやNHKの特集番組 ●お気に入りの朝食/かつお節と味噌のお茶漬、納豆 ●好きな食べ物/魚をよく食べる ●趣味/花木を育てること ●好きな言葉/努力

毎日体を動かし夫婦仲良く！

50年以上ぶどうを作っていて、現在も毎日、仕事でからだを動かしています。仕事を楽しく続けながら、地域の係などを引き受けて夫婦仲良く暮らしています。妻が家の仕事をしてくれるのでとても助かっています。子どもたちも農作業を手伝ってくれたり、先日は米寿のお祝いをしてくれたりと感謝の気持ちでいっぱいです。夫婦ともに大きな病気をすることなく過ごしてこれたのも、家族がいたからこそ。これからも元気に暮らしていきたいと思ひます。

ヘルスメイトさんの野菜レシピ



ほうれん草の味噌炒め

- 作り方
- ①ほうれん草は2等分に切り、にんにくはみじん切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、香りが出たらひき肉を炒める。
 - ③肉の色が変わったらほうれん草を加えて炒め、混ぜ合わせたAを加えて汁気をとばすように炒めあげる。

材料【2人分】

- ・ほうれん草…200g
 - ・豚ひき肉…50g
 - ・にんにく…1/2かけ
 - ・サラダ油…大さじ1/2
- [A]
- ・味噌…大さじ1
 - ・砂糖…小さじ1
 - ・しょうゆ…小さじ1
 - ・酒…大さじ1/2

■みんなで学ぶ子育て広場では、子育てに関する悩み・相談を募集しています。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。

市民防災リーダー養成講習会
いざというときに備えて

地域で防災対策のリーダー的な役割を担う市民防災リーダーの養成講習会を開催します。



●日程 = 2月16日(土) 9時～12時30分(受付: 8時30分～) ●場所 = 中央公民館大ホール ●対象 = 市内に在住する人又は市内の事業所に勤務する人 ●費用 = 無料 ●定員 = 100人程度 ●申込方法 = 電話で申してください。 ●申込締切 = 2月4日(月)(申込多数の場合でもできる限り対応します) ●問 = 危機管理課 TEL 23 - 1175

河川清掃ボランティア
オオヨドカワゴロモを守ろう！

国指定天然記念物に指定されている「オオヨドカワゴロモ」の貴重な自生地を保護するため、



今年もボランティアを募集し、清掃活動を行います。 ●日時 = 1月19日(土) 9時30分から2時間程度(雨天などのため中止する場合は前日までに連絡します) ●場所 = 旧岩瀬橋の西側説明板前集合(駐車場は、旧岩瀬橋から市清掃工場方面へ150m先の広場) ●準備するもの = 雨靴、ゴム手袋、デッキブラシ、竹ぼうきなど古コケヤ汚泥をはがす道具 ●申込締切 = 1月15日(火) ●問 = 社会教育課 (TEL 22 - 7912)

市内の講座情報などがわかる
TENAMU ビル2階に掲示板登場

市内で行われている多くのイベントが一目でわかる掲示板がTENAMUビル2階のキッズコーナー横に登場しました。今まで壁面にたくさんイベントポスターを掲示していましたが、全てをまとめて掲載。開催予定のイベントなどを随時スタッフが書き込むので一目瞭然です。イベント情報を掲載したい場合は、2階交流スペースのスタッフにお尋ねください。「今後の講座やイベント情報を知りたい」や「イベント開催を周知したい」などさまざまな活用方法がある掲示板。交流スペースに立ち寄った際は、ぜひ確認ください。 ●問 = TENAMUビル2階市民交流スペース (TEL 22 - 1076)



子どもたちの情報活用能力を高めるために

学校 SCHOOL

東方中学校でタブレットPCを活用した研究授業を行いました



①タブレットPCで課題に取り組む生徒。②市内内外の教職員ら100人が見学。③映像など動画的な教材により学習の理解を深めています。

東方小・中学校では、昨年度から産学官連携(ダイワボウ情報システム(株)、宮崎大学新地辰朗副学長)で、タブレットPCの活用について研究を進めています。ICT機器活用による学力向上や、進歩がめまぐるしい情報社会に生きる子どもたちにとって必要な「情報や情報技術を活用する能力」を高めることが目的です。その一環として、タブレットPCを使った授業の公開が12月12日に東方中学校で行われました。公開された授業のうち、1年生の数学の授業では、生徒が配付された1人1台のタブレットPCを活用し、作図の手順や考え方をグループで共有。代表の生徒が作図データを電子黒板に映して発表するなど、図形について学習しました。授業を行った東方中本蘭理子教諭は「グループで同じ画面を共有し、画面上で視覚的に説明することができ、学習の理解が深まる」とICT活用の効果を話し、1年の増田みゆさんは「タブレットPCを使うことでお互いの考えが分かりやすく、友達との意見交換が十分できました」と話していました。市では、研究の成果をもとに、今後もICT教育を推進していきます。

シリーズ
学校の働き方改革
先生が子どもとじっくり向き合うために Vol.5

日本全体で加速する「働き方改革」。義務教育の場、小中学校でも待たない、の変化が求められています。今、教育現場はどうなっているのか。長時間労働を是正しながら、教育の質を高めるには何が必要なのか。シリーズを通して考えていきます。

- 重点業種5種の働きすぎや病の原因・ストレスの特徴など(平成30年版「過労死等防止対策白書」より)
- ①教職員…長期間の過重業務が心と体の病の原因に。
 - ②自動車運転従事者…拘束時間が長い、早朝勤務、不規則な勤務が病の原因に。長時間労働、乗客等からの暴力等がストレス要因。
 - ③IT産業…発注者・顧客の要望への対応などが、残業の主な原因。納期厳守のプレッシャー、クレーム対応などがストレスに。
 - ④外食産業…人手不足や多面的な業務で長時間労働に。特に調理人、店長の業務量が多く、病の原因に。
 - ⑤医療…診断書、カルテなどの書類作成、救急や患者の緊急対応が残業の要因。患者からの暴力や悲惨な事故などの目撃が心の病の原因に。

厚生労働省は10月30日、過労死の状況などをまとめた平成30年版「過労死等防止対策白書」を発表しました。今回、重点的に調査された業種は、過労死などが多いとされる「自動車運転従事者」、「医療」、「IT産業」、「外食産業」、「教職員」の5種。改めて教職員の働き過ぎの実態やストレスの要因が示されました。教職員3万5640人がアンケート調査に回答。平日1日の勤務時間が10時間以上と答えた人が約8割と、教職員の大半が法定労働時間(8時間)を大幅に超えています。心身ともに健康的な先生が子どもたちとじっくり向き合えるよう、長時間労働は正に向けた取り組みを着実に実施していくことが必要です。

「過労死等防止対策白書」公表
教員の8割が働き過ぎ。ストレスや悩みも

残業の理由は「自分が行わなければならない業務量が多い」が7割弱で最多。「予定外の業務が突発的に発生するため」が5割を超えました。ストレスや悩みについては約8割が「ある」と回答。「長時間勤務の多さ」と答えた人が4割と最も多く、学校や児童生徒を取り巻く環境、休日・休暇の少なさなど教職員特有のものが多くなっています。

い よいよ火災シーズンです。火災で亡くなる人が年々減少傾向にあるのですが、それでも年間885人が亡くなられていることにびっくりです。火の元には十分気を付けて、火事を起こさないようにしたいと思います。

(T・T||真方)
火災予防は、一人一人の意識がとても重要です。「火事になるかも」と危機感を持って生活することが対策の第一歩です。先月号に掲載しました火災対策の6つのポイントを確認して家庭の火災対策が万全か見直してみましよう。

小 林市の図書館はこんなにも歴史があるんですね！最近では、本を借りに行ったり、読みに行ったりすることが減っていたので、子供を連れて行って

(M・H||南西方)
県内市町村の図書館としては一番古い図書館が小林市立図書館だということはとても誇らしいことですね。市立図書館では、子ども連れの利用者も快適に過ごしていただけるようさまざまな工夫をしています。ぜひ、お子さんと一緒に遊びに行ってみてください。

交 通指導員の平川軍二さんの記事を読んだら、本当にありがたいことだなと思いました。そして、まずは大人が交通ルールを守って運転をしなければと改めて感じました。

(K・T||真方)
交通事故を防ぐためには、まずは大人が交通ルールを守って、子どもの模範となるのが大切です。少しの油断が大きな事故につながりかねないので、みんなで交通事故ゼロを目指しましょう。

心の花びら

- 居待月聖書の余白の文字 小林合歓の会 大坪由美子
- 鳥渡る窯場祈りて火入れせり 小林合歓の会 清本幸子
- 些かの歳暮はカード弾む声 小林合歓の会 内田トシ子
- 聖夜来るリースにどうぞと赤い実 小林合歓の会 後野美美子
- 幾星霜磨き秋水旅立てり 小林合歓の会 藤林伸岳
- 旅を次ぐ秋霖ごとき水墨画 小林合歓の会 永田夕工子
- 頬染めし陰陽の石隠れ見る 冬燃ゆる君がすべてと憎い人 秋夜中妻のオナラに飛び起きる 長友正臣
- 喜寿迎え農婦のわれにまだ働く友に言われし子はとめるなし 山茶花

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

こすもにき diary



SUKUSUKU すくすく 皆さまの投稿をお待ちしています!

かわのことみ 心美 ちゃん
平成29年10月25日生

我が家のお姫様。
お兄ちゃん達も心美に♡メロメロ♡です。
父：智史 母：香奈美

かわとこ ゆうと くん
平成29年12月21日生

じいじ、ばあば、結菜ちゃん、聖弥くん、ゆっこさん。いつも遊んでくれてありがとう♡無事に1歳を迎えました！これからもよろしくお願いします♪父：幸司 母：由香利

かまた さわ ちゃん
平成30年5月5日生

お兄ちゃん・お姉ちゃんと仲良く、元気に大きくなってね！
父：一洋 母：美幸

POST CARD

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：創造アイデア〇〇〇〇コンテスト
宮崎中学生大会 準優勝 須網 昂瑠さん

◆ヒント：2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「図書カード」をプレゼント。
【締切】1月18日(金曜)〔当日消印有効〕
応募は一人1枚まで。広報こぼやし12月号のクイズの答えは「110」でした。抽選の結果、正解者の3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	45,097人	(-55、-586)
男	20,845人	(-30、-279)
女	24,252人	(-25、-307)
世帯数	19,604世帯	(-36、-4)

平成30年12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。

編集後記

私 史上初の「日の出撮影」を行いました。当日は雲が厚く、朝日と対面せずに終わるかと思つた瞬間、数分ですが明るい光を放ってくれた太陽。ほっとしたと同時に、思わず笑顔になってしまいました。たまには早起きもいいものです。(吉丸典宏)

東 方中学校のタブレットPCの公開授業を取材しました。小林の取組を見たいと自主的に参加する市外の先生たちも多くいました。テクノロジーの進化とともに大きく変化する社会。時代に合わせた学習法が求められているのだと実感しました。(森本潤葵)

募集

小学生・高校生のための春休み海外研修交流事業

海外生活を通して異文化交流を体験し、国際感覚を養うことを目的に、海外研修交流事業を実施します。一人で参加する人、初めて海外に行く人も多数参加しており、事前研修会などを通して仲間作りからサポートします。学生時代に海外生活を体験する貴重な機会ですので、ぜひ申込みください。

◆コース

ニュージーランドコース、イギリスコース、カナダコース（2コース）、カンボジアコース、オーストラリアコース、サイパンコース、フィリピンコース、ネパールコース、フィジー無人島コース

◆内容

ホームステイ、ボランティア体験、英語研修、文化交流、地域見学など

◆日程

3月24日（日曜）～4月5日（金曜）のうち、6～11日間

任期付短時間勤務職員採用試験（追加募集）

小林市任期付短時間勤務職員採用試験を行います。日本国籍のない人、その他地方公務員法の規定による欠格事項に該当する人は受験できません。

◆試験区分（採用予定人員）
試験は次の試験区分ごとに行いますが、希望する職種いずれかひとつのみ受験できます。年齢及び学歴は問いません。なお、申込締切後は、試験区分の変更は認めません。

※コースにより異なります。

◆対象

小学3年生から高校3年生まで

※コースにより対象学年が異なります。

◆定員 各コース10人～20人

◆参加費 25万8千円～49万8千円
※1月25日までに申込みと1万円割引

◆締切 2月1日（金曜）

◆申・問

（公財）国際青少年研修協会
Tel. 03・6417・9721
Fax 03・6417・9724
Mail info@kskr.or.jp

Kobayashi City Wi-Fi サービス

市では、地区体育館や公民館などの27ヶ所に無料で利用できるWi-Fiを整備しています。詳しくは市ホームページを確認ください。ホームページは上のQRコードからアクセスできます。



●問・地方創生課 Tel. 23-1148

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。

POST CARD

天空の羅針盤 部分日食

日食観測場所からの日の出

今年も星の世界をよろしく願い申し上げます。6日の朝、日食が起こります。太陽と地球の間に新月が入って太陽を隠す現象です。新月が太陽をすっぽり覆うと皆既日食ですが、今回は一部を隠す部分日食です。8時40分から太陽が欠け始め、11時2分に元の姿に戻ります。最も欠ける（約30%）のは9時47分です。当日は8時から受付を開始。8時30分から観望会です。天体望遠鏡を使って経過をご覧ください。今年も12月26日にも同様のことが起こりますので幸運な年になります。【お知らせ】新年は1月4日（金曜）からの開館。文中以外の今月の観望会は毎週土曜・日曜の夜19時～、20時～、21時～。休館は毎週火曜。

▼受付時間

8時30分～17時15分
※土日、祝日を除く

※郵送の場合、1月18日（金曜）までの消印のあるものに限りです。

◆試験日程

試験日 2月3日（日曜）
試験会場 小林市役所

▼試験会場 小林市役所
▼受験申込書・エントリーシートなどの交付場所
総務課で交付します。直接、もしくは郵送で請求ください。

▼郵送で請求する場合

140円切手を貼った宛先明記の返信用封筒（角2号）を必ず同封し、往信用封筒の表に「任期付短時間勤務職員採用試験受験申込書請求」と朱書きして郵送ください。

私のおすすめ!



「あなたのとりにある不思議」
編者：日本児童文学者協会
発行：ポプラ社
読んだ感想
自分の身の周りの見えない不思議が面白かったです。

小林市立図書館

今月のおすすめ図書

～一般書籍～



「違うこと」をしないこと
著者：吉本 ばなな
発行：KADOKAWA

～児童書～



「たこ」
さく：加古 里子
発行：福音館書店

～一般書籍～



「水墨画年賀状 亥を描く」
編者：水墨画塾編集部
発行：誠文堂新光社

小林市は「地域医療・健康都市」を宣言しています

かかりつけ医を持ちましょう!!

何でも相談できるかかりつけ医を持ちましょう。そのことが、自分の健康と限りある医療を大切にすることにつながります

時間内の受診に努めましょう!!

夜間や休日の診療は急を要する人のためのものです。「平日は仕事があるから」、「昼間は忙しいから」といった自己都合の受診はやめましょう

健康づくりを心がけましょう!!

何よりも大切なのは自分自身の健康です。日頃から生活習慣に気を配り、健康診査や検診を活用して病気の予防と早期発見に努めましょう。

●問＝医療介護連携室 Tel. 22-3008

140円切手を貼った宛先明記の返信用封筒（角2号）を必ず同封し、往信用封筒の表に「任期付短時間勤務職員採用試験受験申込書請求」と朱書きして郵送ください。

◆受験申込手続

総務課で受付けます。次の書類を直接、もしくは郵送で提出ください。

- ・任期付短時間勤務職員採用試験受験申込書
- ・エントリーシート（自筆）
- ・免許証又は資格証明書等の写し（資格取得見込の人は受験申込書裏面の「説明」欄にその旨を記載）
- ・写真（受験申込3か月以内撮影した無帽上半身正面

向き縦6センチ×横4.5センチのものをお申込書に添付）

※不備がある場合は受験できません。

▼郵送で提出する場合

必ず「簡易書留」で郵送ください。その際、郵便局窓口で交付される「書留郵便受領証」は、受験票が届くまで保管しておいてください。また、こちらから連絡する場合がありますので、連絡先（電話番号）を任意様式にてお知らせください。

●申・問

総務課
〒886-8501
小林市細野3000番地
Tel. 23-0469

みんなで育てよう！ どんぐりの森づくり 植樹祭参加者募集

市の緑豊かで広大な自然環境を「水源の森」として守り育て、次の世代へと受け継いでいくことを目的に植樹祭を開催します。

- ◆日時 2月9日（土曜）9時30分～12時
- ◆集合場所 市役所駐車場
- ◆植樹会場 北西方字松ヶ尾の市有林
- ◆準備するもの 雨具は各自持参ください。

作業用具（山クワ、軍手）と飲み物、タオルは主催者が準備します。

◆服装 作業ができる服装、動きやすい靴で参加ください。

- ◆申込方法 次の項目を記入して、ファックス、ハガキ、電子メールで申込みください。後日、応募者へ案内状を送付します。
- ◆代表者の住所
- ◆代表者及び参加する人全員の名前（ふりがな）
- ◆年齢
- ◆電話番号

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言に情報提供する方法があります。詳しくは、地方創生課にお問い合わせるか、市ホームページで確認ください。
●問・地方創生課 Tel 23-1148

- ◆申込締切 1月25日（金曜）
- ◆定員 100人
- ◆申込多数の場合は抽選
- ◆申・問 農業振興課
Tel 23-0333
Fax 23-0334
Mail k_nourin@city.kobayashi.lg.jp

講座・催し

クリエイティブラボ 「書いて伝えたい人 のためのライティング講座 Vol.31」

自分の商品やサービスをPRしたい人、イベントの告知をしたい人が身につけておくべき文章力とは何かについて考え、伝える上で守らなければならない約束事を学びます。

- ◆日時 1月19日（土曜）17時～19時
- ◆講師 ひなた宮崎経済新聞編集長 田代くるみさん
- ◆場所 市コワーキングスペース TENOSSE
- ◆定員 20人
- ◆対象 誰でも参加できます。
- ◆費用 無料
- ◆申込方法 電話またはフェイスブックページから申込みください。
- ◆申・問 市コワーキングスペース

第29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。

- ◆日時 1月18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
- ◆展示・販売商品 クッキー、ドレッシング、

季節の野菜・果物、加工食品、手工芸品、木工品など
●問・福祉課
Tel 23-0111

郷土料理講座

小林市・えびの市・高原町共同開催の講座です。西諸に伝承される郷土料理と一緒に作りませんか。なお、本講座は郷土料理人養成講座に含まれます。

- ◆日時 2月26日（火曜）19時～21時

**じよじよんよかバスみんなでのっど！
なんと小林・須木間200円！！**

小林市のコミュニティバスは、皆様の利用により支えられています。現在、小林地区と須木地区を結ぶ上九瀬線は、実証実験により、半額の200円で利用できます。コミュニティバスをご利用いただき、『市民年一回乗車運動』にご協力をお願いします。

●問・企画政策課 Tel 23-0456



保健・福祉

ストレッチ・ウォーキング教室

ストレッチやウォーキングを通して、参加者全員で笑って楽しみながら体を鍛えませんか。初めての人も気軽に参

- ◆期間=平成30年12月24日（月曜）～平成31年1月23日（水曜）
- ◆募集方法=所定の意見等届出書に必要事項を記入し、直接持参、郵送、ファックス、電子メールで応募ください。
- ◆閲覧場所=市ホームページ、農業振興課
- ◆問=農業振興課
Tel 23-0300 Fax 23-0334
Mail k_nourin@city.kobayashi.lg.jp

食育・地産地消推進計画（案）の意見を募集します

市では、食育・地産地消の基本方針として平成25年度に策定した第2次小林市食育・地産地消推進計画を改定し、第3次小林市食育・地産地消推進計画（案）を策定しました。この計画案について意見を募集します。

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、受信メールに従って登録をお願いします。登録したにも関わらず、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・スマートフォンから設定するか、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。



QRコード

●問 危機管理課 Tel 23-1175

写真を楽しむ講座

初心者向けの撮り方からアルバム作りまで、写真のテクニックを教えます。親子での参加も大歓迎です。

- ◆日時 2月6日・20日・3月6日・20日（隔週水曜）19時30分～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
- ◆参加費 500円
- ◆定員 10人
- ◆申込締切 1月23日（水曜）
- ◆受付時間 月曜～金曜の9時～17時
- ◆申・問 中央公民館
Tel 22-3482

申込締切

- ◆2月12日（火曜）12時まで
- ◆受付時間 月曜～金曜の9時～17時
- ◆祝日を除く
- ◆申・問・中央公民館
Tel 22-3482

加ください。

- ◆日時 毎週金曜 10時～11時30分
- ◆受付は9時30分から
- ◆年末年始、祝日を除く
- ◆場所 市民体育館
- ◆2月8日のみ真方地区体育館
- ◆対象者 市内在住の人
- ◆費用 無料
- ◆その他 申込は不要です。
- ◆申・問 長寿介護課
Tel 23-1140

シャネットのドイツ語おもしろ単語帳

Huftgold (ヒュフトゴルト)

【意味】
直訳は「腰金」。食べ過ぎて腰回りにつく余分な肉のことです。



例文 (ドイツ語)
Wie war silvester?
Wie Du am Huftgold siehst; lecker.
日本語訳
「お正月はどげんでした？」
「Huftgold でわかっちゃよと思うっちゃけど、うんめもうめかったど。」

ALTの『英語コラム』

A Happy New Year

～リスクー先生～

One thing I have been doing for New Year in Japan is to see the first sunrise of the year. I have never done that in Indonesia. It is really cold to go outside, but at the same time it is fun to see the sunrise on the mountain. My family and I went to Amagajo in Miyazaki. The sunrise was so beautiful. Where is your favorite spot to see the first sunrise in Kobayashi?

日本の新年にすることの1つに、初日の出を見ることがあります。インドネシアではしたことがありません。外に出るのはとても寒いけれど、山からの日の出を見るのがすごく楽しみです。宮崎にある天ヶ城に私の家族と行ってきました。初日の出がとてもきれいでした。皆さんの小林市でのお気に入りの初日の出スポットはどこですか？



メディア安全指導員の派遣

県では、青少年を取り巻くメディア利用の現状、危険性や対処法などを県内各地の身近な地域で語れる講師となるメディア安全指導員を養成しています。現在、市でも9人の指導員が活動しています。養成したメディア安全指導員が、子どものメディア利用の現状、問題点と具体的な対応策などを、子どもの育ちに関

わるさまざまな研修会などに、受講者視点で講習を行っています。青少年を取り巻くメディアとの上手なつきあい方を学んでみませんか。

◆派遣費用
謝金(5千円から1万円程度)と旅費

●申・問
県子ども家庭課
TEL 0985・26・7041
FAX 0985・26・3416
Mail kodomo-katei@prefmryazaki.lg.jp

『メロンばなし』

ガレット・デ・ロア



フランスでは、クリスマスとお正月が終わったら、もう一つの習慣がすぐさま始まります。1月6日から、フランス人はみんなパン屋さんとガレット・デ・ロア、つまり王様のケーキを買いに行きます。アーモンドクリームとカスタードクリームが入っているケーキで、買うときは中に小さな人形が入っていて、紙でできた冠が袋についています。家族や友達で食べて、誰かがガレットを切っている間に、一番若い人がテーブルの下にいて配る順番を教える習慣があります。こうした人形が見えても誰がもらうのかが分かりません。もらう人が王様になって、冠をもらいます。

フッ化物塗布体験と歯の健康相談

- ◆日時
2月3日(日曜)
10時～12時
- ◆場所
保健センター
- ◆対象
3歳から小学生まで
- ◆費用
無料
- ◆定員
フッ化物塗布体験100人
- ◆健康相談
6人
- ◆申込方法
電話で申してください。
- ◆申込期間
1月10日(木曜)～2月1日(金曜)
- ◆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。必ず保護者同伴でお越しください(印鑑不要)。
・母子手帳を持参ください。
・平成31年3月31日までに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が送付されます。活用ください。

フッ化物塗布とは

歯の再石灰化を助け、歯の質を強くすることで、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と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。

●申・問
健康推進課
TEL 23・0320

ひきこもり・ひらりの健康相談

- 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、気になることがありましたら気軽に相談ください。
- ◆日時
1月22日(火曜)
13時30分～15時30分
- ◆場所
小林保健所

文化の足跡

～西郷どんとこばやし Vol.7～

『川添源左衛門宿营地』

明治10年8月の延岡の和田越決戦で敗北した西郷隆盛は、全軍に解散命令を出した後、高千穂や西米良の山中を逃げ、堂屋敷地区から須木に入りました。その際、同じく和田越決戦で西郷軍として戦い、解散命令を機に故郷へと戻っていた須木夏木出身の崎山熊次郎が西郷一行を見つけ、自宅の隣で農家を営んでいた川添源左衛門宅に案内したと言われています。西郷は川添宅に泊り、崎山宅にも多数の兵士が泊ったそうです。そのとき西郷は、川添宅に着くと部屋に入ったまま翌朝出発するまで、誰ひとりその姿を見た者はなかったという逸話も残っています。翌日は再び小林地区に入り、時任為英宅に一泊し鹿児島へ向かいました。



案内

公共下水道の一部供用開始の縦覧

平成30年度公共下水道の一部供用と下水処理を開始する

◆内容
精神科医師によるこころの健康相談

◆参加費
無料

◆申込方法
電話で申してください。

●申・問
小林保健所
TEL 23・3118

◆縦覧日程
1月11日(金曜)
～1月25日(金曜)

◆縦覧時間
9時～17時

◆場所
水道課

●申・問
水道課
TEL 23・0312

特別整理期間は休館します

市立図書館では、次の日程で小林本館・須木分館・野尻分館の蔵書約18万冊の資料確認を行うため休館します。※蔵書点検の様子をホームページに掲載します。

◆休館期間
2月1日(金曜)～2月11日(月曜)

●申・問
市立図書館
TEL 22・7913

●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	1月20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	1月17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」
1月20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1月31日(木)です。

市県民税(4期)

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料(7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 1月8日(火)

受付締切日 1月15日(火)

これは何ごみ? 答え

10月から「燃やすごみ」で収集しています。ただし、中身がきれいなものは、これまで通り「プラスチック製容器包装」でも収集しています。

●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
1	15	火	人権・行政・なやみごと	東館1階相談室
1	22	火	人権・なやみごと	東館1階相談室
1	29	火	人権・なやみごと	東館1階相談室
2	5	火	人権・行政・なやみごと	須木総合ふるさとセンター
2	7	木	人権・行政・なやみごと	野尻町保健福祉センター

●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
1月24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
1月25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! どんなことでもお話しください。

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	1月	2月
水流迫、東方1・2	8	1
真方1・2・3	7	4
南西2・3、通り町	9	5
南西1の西、南西4本町、新生町	9	6
南西1の東、種子田	10	7
北西1・3、緑町	11	12
北西2、坂元	16	8
西町1・2・3 南島田	17	14
仲町、永田町、後川内	15	13
細野2・3、南真方	24	21
細野1、南真方西	25	22
南真方東、上町、上町西	29	26
上町中、上町東、上町北	30	27
西堤、南堤	31	28
北堤	31	28
野尻地区(第3日曜)	20	17
須木地区(第4日曜)	27	24

今月の **これは何ごみ?**



「レトルトカレーの袋」
(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
赤ちゃん健康診査	1月10日(木)	受付 12:45～13:15	
	1月11日(金)		
	2月7日(木) 2月8日(金)		
1歳6ヶ月児健康診査	1月17日(木)	受付 12:45～13:15	
3歳児健康診査	1月18日(金)	受付 12:30～13:15	
キッズフロア	2月6日(水)	受付 9:30～11:00	
もぐもぐクッキング	1月23日(水)	離乳初期(受付)・要予約 13:15～13:30	
		離乳中後期(受付)・要予約 14:30～14:45	
1st パースデイ 健康相談	2月6日(水)	受付・要予約 13:10～13:30	

●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

場所	1月	2月
野尻町保健福祉センター	22日(火)、29日(火)	5日(火)

●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
1月30日(水)	小林市保健センター	完全予約制 23-0323

●健康相談

月日	曜	種類	会場	時間
1	11	金	希望の店 野尻店	13:30～15:30
	17	木	TENAMUビル	10:00～12:00
	24	木	小林郵便局	13:30～15:30
2	7	木	ブラッセだいわ小林店	13:30～15:30

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
1	13	西小林診療所	27-1034
		沖内科小児科医院	22-4043
	14	宮崎医院	22-2841
	20	前田内科医院	22-5802
		小林中央眼科	23-5300
27	すわクリニック	22-6489	
	桑原記念病院	22-4138	
2	3	内村病院	23-2575
		和田クリニック	23-5653

※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**

小林市細野（夷守）4937 社務所 Tel 0984 - 23 - 0855
Fax 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

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

HIRO鍼灸治療院

受付時間
9:00~19:30
(祭日18:00まで)
定休日 木曜日

土日祭日も
施術いたします

小林市野尻町東麓2533-12 (地鶏屋とりこさん近く)
☎0984-44-1621 HIRO鍼灸治療院 検索

小林市で働こう！ お申し込みは→0120-723-250

コールセンター見学説明相談会
説明見学会だけでもOK！雰囲気やどんな仕事なのか是非ご覧下さい。

1月22日(火) 23日(水) 24日(木) QRコードでチェック！

①午後3時から ②午後6時から ③午前10時から

秘書センター株式会社
宮崎支社 | 宮崎県小林市細野334-4