

広報こばやし 人々の知恵と融和で築くまちづくり

2015.JUL

KOBAYASHI 7

No.112



写真／永久津小・中で田植え体験

目指せ！登録者数 **1** 万人

03 特集／はじめよう貯筋運動
筋肉を貯めて健康に

02 地方創生連載 Vol.1
総合戦略策定始まる

災害や身近な防犯情報をお届けします。携帯電話やスマートフォンのカメラ機能で、QRコードを読み取り、本文に「ぼうさい」と入力し、送信すると登録できます。



筋肉を貯めて健康に

「いつまでも健康でありたい」。これは、誰もが願うこと。しかし現在、「寝たきり」や「介護が必要」など自立した日常生活を送れない高齢者が増えてきています。その要因の一つが、日常生活を過ごすための筋力が不足していることが上げられます。今月号では、筋肉を貯めて健康になる「貯筋運動」について紹介します。



運動不足と加齢で筋肉は縮小します
体を鍛え日常生活を快適に

人は、年齢とともに筋力や体力が低下していき、特に、筋肉は50歳を過ぎると年間1割ずつ縮小していくと言われています。さらに「近くに歩くにも車を使う」、「階段よりエスカレーター」などの行為が習慣化されると、運動不足になり、筋

肉の縮小にさらに拍車がかかっていきます。筋肉が縮小し続けると、「椅子の立ち座り」、「ベットから起き上がる」などの日常生活での動作が正常に行えなくなる場合があります。それらを防ぐためには、定期的に運動をして体を鍛える必要があります。

※「貯筋」は国立大学法人鹿屋体育大学の福永哲夫学長によって商標登録されています。無断で使用することはできません。

地方創生

連載

Vol.1

総合戦略策定始まる

国の機関による推計では、2010年に4万8267人であった小林市の人口は、2040年には3万4867人となり、

1万3400人の減少

が見込まれています。この推計は、現状のまま推移した場合で試算されたものです。市では、この人口減少の傾向を低く抑えるため、総合戦略の策定を始めました。

総合戦略は、国、県も策定し、市町村も策定することが求められています。市では、これまでも人口減少への対応を考えていましたので、今回の地方創生の取り組みと併せ検討していきます。総合戦略の主な内容は、「安定した雇用を創出する」「新しい人の流れを呼び込む」「若い世代の結婚・出産・子育ての希望をかなえる」「時代に合った地域づくり、安全な暮らしを守り、他地域と連携する」の4つです。特に、

雇用の創出を前面に打ち出し、まとめることが小林版の戦略の特徴です。

財源？国や県の支援は？

地方創生では、国県の役割が法律で規定されています。国は、規制緩和や交付金などで地方創生に取り組む市町村を支援。県は、県全体の施策に加え、地域経済の好循環を創出するモデル事業（小林市も指定）を行います。

市町村に対する財政支援などを積極的に活用しながら、自主財源を有効活用し地方創生に取り組みます。

危機感を共有

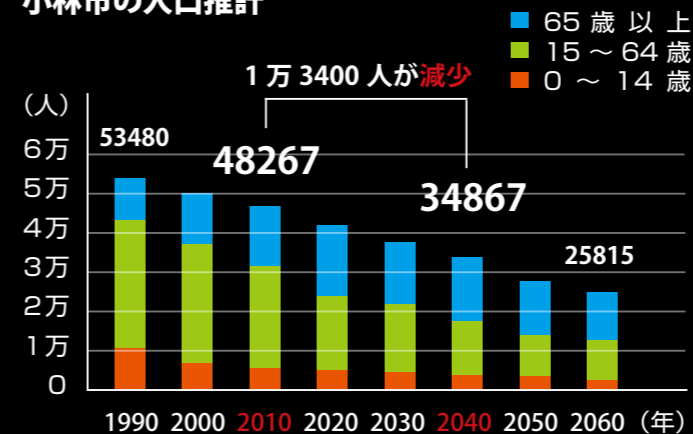
地方創生は人口減少という難しい課題に対し、行政と市民が共に取り組むことが重要です。そのためにも、皆で情報を共有することから始めます。

5月に募集した推進会議の委員は定員を上回る応募があり、他の各分野の委員の方々を含め広く意見をお聞きます。また、市民会議でも多くの参加を促進します。

成果を追及

市では「成果」を重要視します。例えば雇用の創出については、実績などを毎年、目に見える形で検証。それをもとに改善を進めます。したがって総合戦略は、施策の具体的な展開まで裏付けをする必要があります。重要になるのが、市内外のあらゆる専門機関や企業、金融機関が一つになって取り組んでいくこと。オール小林で、地方創生を推進していきましょう。

小林市の人口推計



レッスン1

簡単に効果的な運動

貯筋運動ってなに??

いつでも、どこでも、だれでも行えるをコンセプトにした貯筋運動。通帳を模した記録用の冊子や教室などで楽しみながら実施しませんか。



▼運動を記録する貯筋通帳。7月中旬ごろから長寿介護課で無料配布します（数には限りがあります）

簡単に効果的な運動で筋肉を維持しよう

筋肉を増やすためには、日常生活で使っている力よりも大きな力でトレーニングをする必要があります。「少スキついで、できそう」と感じる強度で行うことで、効果が現れます。

また、毎日の運動を記録することも大切といわれています。この記録を見ることで、その日の自分の状態を確認することができます。

記録つけて状態を確認 専用の冊子を無料配布

市では、記録用の冊子「貯筋通帳」を無料で配布

市では、貯筋運動の教室を開催する地域や団体への指導や支援を行っています。みんなで集まって行うことで、コミュニケーションが生まれ、一人でするよりも楽しみながら運動を継続することができます。

教室を開催しませんか 支援・指導します

市では、貯筋運動の教室を開催する地域や団体への指導や支援を行っています。みんなで集まって行うことで、コミュニケーションが生まれ、一人でするよりも楽しみながら運動を継続することができます。

専門家に聞きました



鹿屋体育大学 かわにし まさし 川西 正志 副学長

子どもから高齢者まで筋力低下の傾向 1日5分の運動で健康な体に

現在の日本人は、生活の利便性が向上したために子どもから高齢者まで運動量が減り、筋力が落ちてきている傾向があります。貯筋運動は、この問題を解決するため、「動ける日本人育成」を目的として始まりました。生活のために必要な最低限の筋肉をつけることが目標になっています。この運動は、主に腹筋から下肢部を中心とした簡単なトレーニングです。1セット5分程度の短い運動です。自分の健康のために、「薬」だと思って、毎日継続し、実践してみてください。

レッスン2

日常生活が豊かに

数字で見る貯筋運動の効果

昨年、「貯筋運動プロジェクト」と題し運動の効果を研究しました。その結果を見ると貯筋運動の効果ははっきりと分かります。

参加者に話を聞きました



野尻町紙屋在住 かわさき さちこ 川崎 幸子さん

足の痛みが少なくなりました これからも継続していきたい

今まで、歩いているときなど右のふとももが痛くなることがありました。しかし、貯筋運動を3ヶ月間行ったことで、痛みが出るのが明らかに少なくなってきました。音楽に合わせて楽しみながらできたのが良かったのだと思います。現在、野尻地区で人を集めて貯筋運動を行っています。とにかく笑いが絶えません。一人では続かないことも、みんなできると楽しくできます。これからも続けて楽しみながら健康になりたいですね。

貯筋運動の研究を実施 3ヶ月で運動機能向上

昨年、9月から11月に、鹿屋体育大学と連携して「貯筋運動プロジェクト」と題した研究を実施。対象は60代から80代までの26人。トレーニング前後での運動機能の変化を検証しました。

椅子の座り立ちなどは計測。椅子の座り立ちでは、トレーニング前は平均13.1秒かかっていたのが9.1秒に。上体起こしも平均9.1回が、14.4回とどちらも記録が伸びています。また、参加者の中で、3ヶ月間毎日1セット以上運動を実施した人を見てみると、椅子の座り立ちが13.2秒から9.0秒に。上体起こしも9.8回が16.0回とさらに大きな変化が見られました。

日常生活で使う筋肉 貯筋運動で鍛えよう

椅子の座り立ちはもちろん、上体起こしもベッドから起き上がる動作で生活と密接した動作です。貯筋運動は、このように日常生活で使う筋力がつき、生活がより豊かになります。

トレーニング前後の貯筋運動の効果

◆椅子の座り立ち ◆上体起こし

前	13.1 秒	前	9.1 回
後	9.1 秒	後	14.4 回
	p<0.01		p<0.001
	n = 23		n = 26

1日1セット以上実施した場合の効果

◆椅子の座り立ち ◆上体起こし

前	13.2 秒	前	9.8 回
後	9.0 秒	後	16.0 回
	p<0.001		p<0.001
	n = 16		n = 18

※ n は研究の対象人数を示します

※ p は、データが偶然ではなく必然である可能性を示します。値が小さいほど信頼できるデータとなります

(出典) 小林市の高齢者への貯筋運動による定期的な運動介入による効果 (2015、鹿屋体育大)

レッスン3

写真で見る

やってみよう
「貯筋運動」

座位と立位の2種類
レベルに合わせて選択

貯筋運動には、筋力の弱い人のための座位プログラムと強い人のための立位プログラムの2種類があります。どちらを行うかの目安は「椅子から手の支えなしで立ち上がれるか」です。自分の状態に応じてどちらか選びましょう。また、貯筋運動は背筋を伸ばした姿勢で行うことが大切です。運動する前に姿勢を確認し

音楽でリズムミカルに
楽しく続けよう

この運動は、「線路は続くよどこまでも」の替え歌を歌いながら実践します。歌いながら行うことで楽しみながらリズムミカルに運動を行います。また、筋力トレーニングを行うときになりがちに「息こらえ（血圧上昇を招く危険な行為）」を防ぐこともできます。

使えば貯まる貯筋
はじめてみませんか

「体を動かしていない」「体が重くなった」などと感じている人は、多いのではないのでしょうか。年齢に関係なくそういった人こそ、この運動は効果的です。貯筋は使えば減りますが、筋肉は使うほど貯まります。いつまでも健康的な生活が送れるように。貯筋運動を始めませんか。

※重篤な疾患、慢性疾患を持っている人は、主治医の許可を得て実践してください

<立位プログラム>

2 もも上げ（足の付け根）
背中は伸ばしたまま太ももを床と平行になるまで持ち上げ、ゆっくりと下ろす。おなかに力を入れて腰がそらないようにする。

4 背伸び（ふくらはぎ）
足を肩幅に開き、背筋をのびしたままかかとを上げつま先立ちになる。親指の付け根辺りに体重を乗せるようにしましょう。

1 椅子座り立ち（おしり・太もも）
足を肩幅に開き、背筋を伸ばしたまま、ゆっくりと座り立ちを繰り返す。目線は前を向きましょう。つま先と膝の向きがまっすぐ前を向くように意識する。

3 横上げ（おしりの横）
上体が真っ直ぐ保ったまま、片側の足をゆっくりと体の真横に上げる。上げる足のつま先とひざは前に向ける。高く上げる必要はありません。

<座位プログラム>

2 もも上げ（足の付け根）
上体は良い姿勢を保ったまま、太ももを上げ下げする。上げる動作、下げる動作ともにゆっくり行う。

4 つま先あげ（すね）
上体は良い姿勢を保ったまま、片側のつま先をすねに近づけるように上げ下げする。すねに力が入っていることを意識して行う。

1 キック（太ももの前）
上体は良い姿勢を保ったまま、片側のひざから下をふとももの高さまで上げる。その後、ゆっくりと元に戻す。

3 かかとあげ（ふくらはぎ）
上体は良い姿勢を保ったまま、片側のかかとを上げ下げする。ふくらはぎに力が入っていることを意識して行う。

5 腹筋（おなか）
手を胸の前で組み、背中をまるめたまま、ゆっくりと上体を後ろに倒す。背中が背もたれについたら起き上がる。常に目線はおへそに向ける。倒すときに息を吸い、起き上がる時に息を吐きましょう。座る位置を前にすると強度が高くなります。

モデル：鹿屋体育大学大学院1年 河野 葉月さん

※腹筋は、立位のときも同じものを行います

You Tube
You Tube 小林市公式チャンネルで、家で気軽に行える運動を配信中。
小林公式チャンネル | 検索

案内
貯筋運動プロジェクトに参加しませんか
市では、今年も「貯筋運動研究プロジェクト」を行います。参加を希望する人はお電話ください。
◆期間 9月～12月
◆対象者 65歳以上の人
◆募集人数 小林地区 20人 野尻地区 20人
◆費用 無料
◆問・長寿介護課 TEL 23・1140

緑ヶ丘公園（秋葉神社周辺）を整備

緑ヶ丘公園の秋葉神社階段から西側側の整備を行いました。神社につながる階段を整備し、神社横の広場に屋根つきのベンチを新設。また、柳の木やヤマモモの木など約150本を植樹し、昆虫や野鳥の観察ゾーンを新たに設けました。



出の山ホテルの優雅な舞に歓声

ホテルが見頃を迎えた5月23日～6月7日、「出の山ホテル恋まつり」が出の山公園で開催されました。まつり期間中は、保護のため立ち入りが禁止されている水路沿いの遊歩道を開放。間近で舞うホテルの光に「すごい」「きれい」などと歓声が上がっていました。



上之園優加さんオーケストラと協演

4月26日、東方中3年の上之園優加さんが、大阪で開催された第27回フリーゲル・ピアノコンチェルト・フェスティバル「夢コン」に出場しました。テープ審査、九州本選の審査を通過し、本大会に出場資格を獲得。プロのオーケストラ30人をバックに演奏しました。



人権擁護委員に井野真由美さんが再任

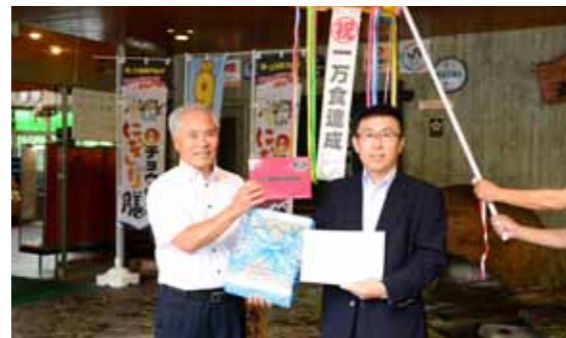
須木地区の人権擁護委員に井野真由美さんが再任されました。任期は、平成30年6月30日まで。人権・なやみごと相談の相談員や啓発活動を行います。井野さんは「須木小の人権の花運動が印象強い。子どもたちからもらったパワーを生かしたい」と話していました。



肥後市長と本坊会長（写真右）。併せて市に寄贈した「ファミマの天然水-霧島-」は全国ファミリーマートで販売されています

水資源保全と観光振興に （株）C A Bが100万円寄付

6月17日、清涼飲料水の製造販売を行う株式会社クリーン・アクア・ビバレッジ（細野）が市へ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「地元ほんぽうおさむに密着した企業として、小林の活力になれるよう頑張りたい」とあいさつ。寄付金は、水資源の保全と観光振興に活用されます。



小林チョウザメ料理推進協議会の熊ノ迫文夫会長（=小林商工会議所会頭）から、宮崎牛と太陽のタマゴが贈られました

「チョウザメにぎり膳」人気 1万食達成し記念セレモニー

市特産のチョウザメを使ったご当地グルメ「小林チョウザメにぎり膳」が6月15日、販売開始から1年4カ月で1万食を達成し、記念イベントが行われました。1万食目を注文したのは、視察で市を訪れていた中原忠義さん（福岡県久留米市）。中原さんは「一生の思い出になる。チョウザメ料理も初めてで楽しみ」と話していました。

宮崎銀行と地方創生で協定 「総合戦略」策定を共同で実施

市では、宮崎銀行と地方創生総合戦略の策定を共同で行う協定を結びました。6月から同行員が週に3日程度市役所で、経済統計などを分析し、市職員らとともに雇用創出や人口減少対策の施策を検討します。派遣されたのは、同行経営企画部の小林市真方出身、神田稔久さん（35）です。



企画政策課内で職務にあたる神田さん。「これまでの経験や銀行のノウハウ・情報を活用して故郷に貢献したい」と話していました

永久津小・中の児童・生徒ら 認知症高齢者と田植えで交流

6月10日、永久津小5・6年生と同中全校生徒が認知症の高齢者と田植えをしました。児童・生徒には認知症への理解を、認知症患者には農作業を通じて症状の緩和を図ることを目的に、小林市地域包括支援センターと同校が企画。10月末に収穫、12月には収穫祭を開き餅つきを行います。



田植えをする参加者ら。同中では、田植えを前に認知症サポーター養成講座を受講し、認知症の症状などを学習してきました



大角正廣実行委員長は「天気に恵まれ多くの人に来てもらえてよかった。甘いメロン・マンゴーを味わって欲しい」と話していました

甘い果実を求めて長蛇の列 メロン・マンゴーフェア開催

5月30日、第4回メロン・マンゴーフェアがのじりこびあで開催されました。市場価格よりも割安で、県産ブランド「めろめろメロン」、「太陽のタマゴ」や完熟マンゴーなどを販売。会場には、約4千人が訪れ、メロン1万4千個とマンゴー2千個が売り切れる盛況となりました。



客全員で歌詞を手に合唱するのが特徴の歌声喫茶。参加費200円。問い合わせは前原さん（TEL 090-2398-5107）まで

歌謡曲や童謡など参加者合唱 週2回「歌声喫茶」オープン

昭和30～50年代、全国に広まった「歌声喫茶」が、中央商店街のスマイル館にオープンしました。「うたごえ・フラワーズ」（前原博代表）が企画し、毎月第1、第3土曜日に開店。初回となった6月6日は参加費無料で開催し、約80人が参加。ハーモニカの伴奏や映像にあわせて、昭和歌謡や童謡など約20曲を歌い上げました。

(独) 防災科学技術研究所と協力し、防災に関するインターネットサイト「小林市ポータル」を実験的に運用しています。市内の自主防災組織が作成した防災マップなどを閲覧できます。市民協働による防災の取り組みを覗いてみませんか。(問：小林市市民活動支援センターTel 27-3177)



小林市元気なまちづくり支援補助金

平成27年度の「元気なまちづくり支援補助金」に8団体
「NPOパートナーシップ創造事業補助金」に2団体を採択

市では、まちづくりや、市と協働で市民のニーズにあった活動を行う団体やNPOを支援する「元気なまちづくり支援補助金」と「NPOパートナーシップ創造事業補助金」を設けています。今年度はそれぞれ

8団体と2団体から申請があり、公開選考会を行いました。選考委員会による審査の結果、以下の団体の事業が採択されました。

問 市民協働課 Tel 23-1148

◆元気なまちづくり支援補助金（始業期めばえ支援の部） (単位：円)

No	団体名	事業名	総事業費	うち補助金
1	NPO法人サンライズ	めざせ パラリンピック育成事業	141,000	100,000
	事業概要	東京パラリンピック出場を目指し、ボッチャ、フライングディスク選手の育成を進める。		
2	うたごえ・フラワーズ	うたごえ・フラワーズ	206,000	90,000
	事業概要	みんなで合唱する楽しさを実感することにより、心身の健康増進と生きがいづくりに寄与する。		
3	陽は西からプロジェクト	こばやし地参知承プロジェクト	300,000	57,000
	事業概要	地域で活躍する人材育成のための研修、講演会の実施。また、各種団体の講演会の支援を行う。		

◆元気なまちづくり支援補助金（成長期はぐくみ支援の部） (単位：円)

No	団体名	事業名	総事業費	うち補助金
1	みずがめフォーラム	自然環境改善保護活動	240,000	161,000
	事業概要	小林の自然環境保護活動や動植物育成状況・調査分析のできるスタッフの育成を行う。		
2	北きりしま移住支援センター	移住支援で元気なまち発見	450,000	300,000
	事業概要	移住を考えている人の支援を行う。一時滞在の支援や、交流によってお互いに理解を深める。		
3	市民団体カタロウ会	「霧島山麓そば処こばやし」	400,000	217,000
	事業概要	手打ちそばの講習会や食の振る舞いなどとおし、地域農産物をテーマとしたまちおこしを行う。		
4	有機農法によるホンモノ米づくりプロジェクトチーム	有機農法によるホンモノ米づくりプロジェクトチーム	218,000	100,000
	事業概要	有機農法による米づくりを研究し、地域の安心安全な食生活環境の改善に取り組む。		

◆元気なまちづくり支援補助金（自立期はばたき支援の部） (単位：円)

No	団体名	事業名	総事業費	うち補助金
1	シネマ倶楽部スバル座	シネマ倶楽部スバル座（映画上映サークル）	833,000	475,000
	事業概要	映画館のない小林市で、映画の上映会を開催する。毎回違うテーマの作品を上映。		

◆NPOパートナーシップ創造事業補助金 (単位：円)

No	団体名	事業名	補助金額
1	NPO 法人みらい	小林市放課後児童クラブ指導員研修会	290,000
	事業概要	市内放課後児童クラブの指導員の資質向上と、関係者の児童保育への理解を目的に研修会を行う。	
2	小林元気クラブ	小林元気クラブ「健康教室」開催事業	210,000
	事業概要	高齢者の健康維持や活気ある地域づくりのため、公民館で生涯スポーツや世代間交流を行う。	

協働により「九州一 安心安全なまち 小林市」を目指して

こばやし協働 Info & News

インフォ アンド ニュース



防災連携
避難者の情報などを共有
市と郵便局が災害時協力協定



防災訓練
災害時に備えて
料理教室で非常食づくり体験



市長と各郵便局長。協定は情報共有のほか、緊急車両の相互提供などの内容も盛り込まれています

市は、市内各郵便局と災害発生時に避難者情報などを共有する協定を結びました。情報開示の同意を得られた避難者について情報を共有することで、円滑な郵便物の配達や、災害時の適切な支援などにつなげていくことができます。協定の調印式は6月1日、市役所であり、市長や各郵便局長が出席。局長を代表し高橋幹雄小林郵便局長が「地域の郵便局が丸丸とあって、市民の皆さんの安心な暮らしに協力したい」とあいさつしました。

西町三区高齢者クラブは、5月31日に夷守台オートキャンプ場で災害時に備えた非常食の料理研究教室を行いました。同クラブの会員ら54人が参加し、災害時に少量の水でご飯が炊ける「ハイゼックス炊飯袋」を使用した米の炊き出しを体験。おでん作りも行い、調理後は、食事会で交流を深めました。同クラブの西水流清会長は「災害時にみんなで助けあえるように、これからも訓練をしていかなければいけない」と話していました。



ハイゼックス炊飯袋で調理する参加者ら。この袋は、日本赤十字社から同クラブに提供されました

登録者数1万人目前！カウントダウン 6月18日現在：9643人



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します。携帯電話やスマートフォンのカメラ機能で、QRコードを読み取り、本文に「ぼうさい」と入力し、送信すると登録できます。登録完了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)



QRコード

119番だより



中央消防署 Tel 23 - 2013

熱中症に気を付けよう



火災・救急発生状況

種別	5月	累計	昨年
建物	2	12	+3
林野	1	4	+2
車両	0	0	-1
その他	0	2	-1
救急	147	760	+48

夏が近づき暑くなってきました。気温が上がると、熱中症に気を付けなければなりません。今回は、熱中症の種類、症状、処置、予防策について紹介します。

● 種類・症状・処置

- ①熱失神～めまい、一時的な失神、顔面蒼白
- ②熱けいれん～筋肉痛、手足がつる、筋肉がけいれんする
- ③熱疲労～全身倦怠感、吐気・嘔吐、頭痛、集中力や判断力の低下
- ④熱射病～体温が高い、意識障害、言葉が不自然、ふらつく

処置としては、体に異常が発生した時点で、まず涼しい場所に移動させ、衣服をゆるめ、体を冷やします。濡れタオルをあてたり、首筋、脇の下、足の付け根などを氷やアイスパックで冷やすことも効果的です。①～③の症状が出ている場合は、水分補給（スポーツ飲料など）を行います。④の症状が出ている場合は、死の危険がある状態です。呼びかけに反応がない、反応が鈍い、全身にけいれんが起こった、自分で水分補給ができない時点で119番通報してください。

● 熱中症を予防するため

- ・エアコンや扇風機を使い部屋の温度をこまめにチェックする
 - ・こまめな水分補給
 - ・外出時、涼しい服装で日よけ対策も行う
- 対策をしても、体温調節機能が未熟な乳幼児や体温を下げる機能が弱くなっている高齢者、体調の悪い人、日ごろ運動不足の人が急に運動すると熱中症になりやすいため、注意が必要です。

知恵袋

お父さんも育児を楽しみましょう

健康推進課 保健師 吉崎 星菜



最近「イクメン」という言葉が流行っているように、お父さんの育児参加が進んでいます。「育児に協力したい」という気持ちはあるものの、そのハードルを高く感じるお父さんもいるようです。今回はお母さんたちの声をもとに、妊娠中から取り組めることを紹介します。

たとえば、喫煙に注意してください。妊婦さん自身の喫煙はもちろんですが、妊婦さんや赤ちゃんのそばでの喫煙は、赤ちゃんの発育を遅らせることや、乳幼児突然死症候群（SIDS = それまで元気だった赤ちゃんがなんの前触れもなく、亡くなってしまう病気）と関係することが知られています。この機会に禁煙をおすすめします。

また、仕事が早く終わった日は、少し早く帰ってきて話を聞いてあげたり、ゴミ出しや重たいものを持ってあげたりするなど、日ごろからの心遣いが嬉しいようです。

赤ちゃんが生まれてからは、お母さんと一緒に沐浴やおむつ替えをしてみましょう。特に3ヶ月ごろまでは、慣れないお世話や夜間の授乳で、お母さんの身も心も疲れやすい時期です。代わりに抱っこやあやしてあげることで、お母さんにも自由な時間が増えます。夫婦でお世話をすることで、子どもさんを通じた会話も生まれてくるでしょう。

最後に、乳幼児健診でお母さんたちに、お父さんが育児をしてくれるか尋ねると、多くの人が「よくやってくれる」「時々やってくれる」と答えてくれます。お母さんも、お父さんの日々の頑張りに感謝しているようです。これから、お母さんだけでなく育児を楽しむお父さんがさらに増えていくといいなと思います。

110番だより



小林警察署 Tel 23 - 0110

振り込め詐欺・個人情報搾取に注意



交通事故発生状況

種別	5月	累計	昨年
人身	28	119	-5
物損	74	355	-18
死者	0	0	-2
負傷者	33	146	+11
全国死者	1576		(昨年同月比 - 8)

「年金情報流出」を口実にした「振り込め詐欺」や「個人情報の搾取」にご注意ください。

日本年金機構の職員に対する外部のウイルスメールによる不正アクセスによって、個人情報の一部が外部に流出したことが5月28日に判明しました。このうち、現時点で確認されている情報は125万件です。該当する人には基礎年金番号を変更し、万全の対処をする方針です。そのための準備を早急に進めています。

● 年金情報流出事案で次のようなことに注意ください。

- ・日本年金機構や年金事務所からお客様に電話をすることはありません
- ・基礎年金番号の変更に関する連絡は、文書を送付します
- ・日本年金機構からお金を要求することは一切ありません
- ・日本年金機構からATMの操作をお願いすることは一切ありません
- ・お客様の個人情報（家族構成など）を確認することはありません

● 年金情報流出事案で次のようなことに注意ください。

ご自宅や職場などに日本年金機構や機構の職員と名乗る電話がかかってきたら、迷わずに電話ください。

- 専用電話窓口（コールセンター） Tel 0120 - 818211
受付時間：8時30分～21時
- 警察相談専用電話 Tel # 9110



1日に野菜料理を小鉢で6皿食べましょう。目標 350kcal!!

ヘルスメイトさんおすすめ 元気アップメニュー

Vol.097



にらとわかめのお浸し

1人分のエネルギー 14kcal

● 材料 (2人分)

- ・にら……………1束
- ・わかめ(塩蔵)……………20g
- ・生姜……………適宜(好みに応じて)
- ・しょうゆ……………小さじ1



クックパッドにレシピを掲載中!

小林公式キッチン | 検索

● 作り方

- ①にらはたっぷりの熱湯に入れて、1分ほどゆでる。水にとって冷まし、水気を絞り、長さ3割に切る
- ②わかめは2～3回水を換えながら戻し、熱湯を回しかける。水にとって冷まし、水気を絞り、長さ2割に切る
- ③生姜は皮をむいて、すりおろす

- ④ボウルに①、②、③を入れ、しょうゆで味をつける

● ワンポイント

生姜のすがすがしい香りが決め手。ミネラルや食物繊維たっぷりのヘルシーなおかずです。にらが苦手な方もゆでることでにら特有のにおいが減ります。ゆですぎると色も風味も落ちてしまうので、さっとゆでましょう。



EDUCATION

「地域を愛する子ども 地域から愛される子ども」

西小林小学校

小林小学校では、「地域を愛する子ども」の育成を目指して...



ふれあい参観風景 (木工教室)

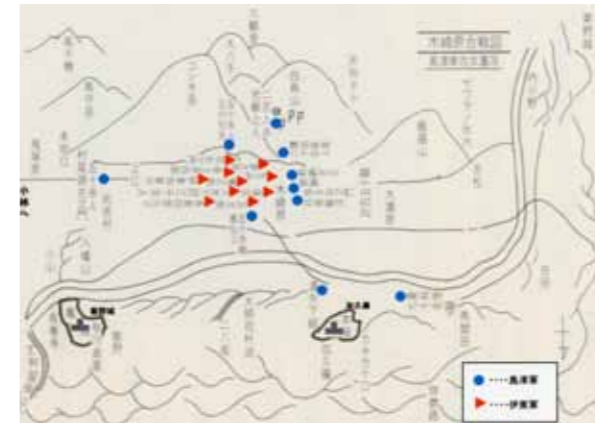
また、子どもと一緒に、子ども以上に熱心に学ぶお父さんやお母さん達を見て...



小林の大河ドラマ第二話「木崎原の戦い」

Vol.60

1572年(元龜3年)島津氏の領有するえびの市には、飯野城と加久藤城があり...



木崎原合戦図 (島津家古文書写※一部改編)

この戦により、伊東軍は伊東祐安や新次郎といった5人の大将と米良筑後守といった幹部級の主力が討死し...

津軍が勝利 地を占領し、伊東軍を取り囲むように兵を配置した...



SPORTS

県高校総体優勝「小林高校山岳部」・スポーツ競技団体の紹介②

小林クラブ(女子バレー)

宮崎県大会や九州大会などに出場しています。現在メンバーは13人。一緒に楽しくバレーボールをしてみませんか?

- ◆練習日時 毎週木曜 20時~22時
◆練習場所 小林中学校 体育館
◆申・問 吉元 梨沙 主将
Tel 090 - 5295 - 9564



未経験者でも大歓迎です! まずは見学に来てください。

真壁 涼 さん(左) 植村 弥涼 さん(右)

3年間の想い実る九州全国でさらに上へ
小林高校山岳部が県高校総体で4年ぶり9度目の栄冠を手に入れました。



小林高校山岳部の皆さん

が実った。九州・全国では優勝を目指したい」と喜びと豊富を語っていました。



国際交流『シャネットの徒然なるままに』

WORLD

『小さな努力者について』

Vol.26

日本の子どもたちは素晴らしいと思います。一般的な社会人よりも頑張っている子どもたちがびっくりするほどいます。



もたちがいるんですが、日本では勉強と遊びのバランスが少し崩れている気がします。思春期は、いろいろな「思い」の「春」の「時期」です。



夏はプールを楽しもう！

小林総合運動公園



ウォータースライダーや児童プールがある小林総合運動公園内の屋外プールが開放されます。◆期間：7月20日～8月31日◆時間：10時～12時、13時～17時◆料金：一般410円、小中高生200円、未就学児100円●問：市営プール (Tel 21-0577)

のじりこびあ

湧水を利用したのじりこびああプール。大小2基のウォータースライダーも楽しめます。◆期間：7月18日～8月31日◆時間：10時～17時◆料金：大人500円、小・中学生300円、幼児(3歳以上)200円、見学200円●問：のじりこびあ (Tel 44-3000)



すきむら河川プール



本庄川の清流を利用した、すきむら河川プール。大自然の中、水遊びを楽しめます。◆期間：7月18日～8月31日◆料金：無料◆注意：当日晴れていても、河川状況により中止となる場合があります●問：須木庁舎地域整備課 (Tel 48-3131)

こすも〜のおでかけガイド



夏はプールを楽しもう！



Kobanabi

図書館からのお知らせ

夏休みの宿題応援図書！！

- コンクールの課題図書を入荷しました
 - ①宮崎県小学生読書感想文
 - ②青少年読書感想文
 - ③西日本読書感想文
- 児童参考図書(7月3日～)

自由研究に関する参考図書コーナーを設置します。
※電話での図書予約・取りおきはできません

今月の著者紹介

乃南アサ氏の作品を展示しています。(一般閲覧室のコーナーにて)

【問】「詳細は図書館カウンター」へおたずねください
図書館 22-7913

◆今月のおすすめ～児童書～



『先生、しゅくだいすました!』
作：山本 悦子
絵：佐藤 真紀子
発行：童心社

読書感想文・感想画の課題図書が入荷しました

◆今月のおすすめ～一般書籍～



『ラプラスの魔女』
著者：東野 圭吾
発行：KADOKAWA

◆今月の一冊～一般書籍～



『劉邦 [上]』
著者：宮城谷 昌光
発行：毎日新聞出版

宮城谷昌光作家生活25周年記念作品

◆今月のおすすめ～一般書籍～



『ブラック・ベルベット』
著者：恩田 陸
発行：双葉社

◆今月のおすすめ～一般書籍～



『戦場の聖歌』
著者：森村 誠一
発行：光文社

7月の休館日と開館時間

- 【本館】1日と毎週月曜
- ◆開館時間
9時～19時
日曜および祝日は17時まで
- 【須木分館・野尻分館】1日と毎週月曜・祝日
- ◆開館時間
・須木：9時～17時
・野尻：10時～18時30分
※日曜は17時まで

小林市立図書館

問：22-7913

毎週土曜は新刊本の入荷日です。

夏 休みの予定にワクワクしている子どもたちが多いことでしょう。海に山に楽しい夏がやってきました。今月は夏のイベント紹介です。7月1日は、木星と金星が接近している姿が見られます。満月の幅よりも接近して望遠鏡の低倍率では、2つの星を一緒に眺めることができます。20時30分ごろでもまだ、西の空の見える高さで輝いていきますので、一際明るいこの両星の印象的な景色が美しいことでしょう。31日は、ブルームーン。ひと月の間の2度目の満月を楽しみましょう。8

ペルセウス座流星群。20時22時は大型望遠鏡で夏の星空をご案内します。今年は月明かりに邪魔されることのない絶好の夜。例年、安定した数が流れる流星群で、今年は1時間当たり60個以上が見込まれています。流れのピークは翌日の15時と予想されていますが、それに向けて徐々に数が増えていく様子が見どころです。広場に敷いたシートに寝転がっての観望となります。夜が更けてきますと盛夏とは云え高原。長袖の準備をおすすめします。では天文台でお会いしましょう。

イベント	日時
金星と木星の大接近観望会	7月1日(水) 20時～22時
ブルームーン観望会	7月31日(金) 19時30分～21時
スター・ウィーク特別観望会	8月1日(土)～7日(金) ※4日(火)は除く 昼の部：14時～15時 夜の部：20時～、21時～ ※土・日以外は予約が必要
星空の夕べ(第2回)	8月8日(土) 19時30分～21時
ペルセウス座流星群観望会	8月12日(水) 20時～翌日未明

月に入るとスターウィークで幕開け。連日の観望会で夏の星空をご案内します。8日は『星空の夕べ』。ギター生演奏と自然の星空を楽しむコラボイベントです。12日は、

天空の羅針盤

今夏のイベント

問：北きりしまコスモドーム Tel 27-2468

お知らせ：イベント以外の今月の観望会は、毎週の土・日夜20～、21時～。休館日は毎週火曜。

Kobanabi

文化会館 Tel 23-7400

▼平成27年7月20日(月・祝) 小ホール
泣いて笑って

- ◆内容＝コミカルな笑いあふれる演劇「人を喰った話」「バラの手紙」をお届けします。
- ◆主演＝濱崎けいこ(二人の会)
- ◆時間＝開場 13時30分
開演 14時



◆入場料(税込)＝親子券2000円、大人1500円、小中学生800円、未就学児無料

- ※全席自由席
- ◆注意事項
駐車場が混雑する場合がありますので乗り合わせの上おこしください。

●主催・問
・西諸芸文連 Tel 090-8667-9748 (里岡)

◆会場ご利用の案内

文化会館には、大・小ホール以外にも、会議室、和室、リハーサル室などの施設があります。会合や研修会場として、また、ダンスや楽器の練習場所にもいかがでしょうか？



▼利用時間
9時～22時

▼受付期間
休館日を除いて、9時～17時まで

▽大ホール・小ホール
使用日の1年前から7日前まで

▽会議室・和室・リハーサル室・楽屋・控室
使用日の1年前から2日前まで

ご利用については、文化会館(0984-23-7400)までお問い合わせください。

イベント情報 文化会館

休館日：【文化会館】毎週月曜(祝祭日の場合は翌日)



心の花びら

少年や白美しき夏薔 小林合歡の会 内田トシ子
 女学生眩しすぎます夏衣 小林合歡の会 後野美美子
 襷掛け厨の母の夏衣 小林合歡の会 藤林伸岳
 借財もなく身ひとつのなめくじら 側溝（下）のまくなぎ払いすたこらや 上久保年治
 台所の隅に眠りしミキサーを危うい手つきでジューズ仕上げぬ ゆうすげの会 渡辺三工子
 満緑の中霧島へ急ぐとき猪よけの柵長くつづけり 元日田美智子
 元学徒国の大事に殉ずべく発車の気笛未だ耳にあり 柳田俊子
 公園の下に展（ひら）ける青き海空青くして波はおだやか 坂上正字

よもやまトーク

四六山話

ム カデに噛まれたら？東京から小林に移住したのは4年前。6月を過ぎると、連日見たこともないサイズの大ムカデが出没。噛まれたときの対処法をネットで調べると、ムカデは大あくで皮膚に傷を付け、そこに毒素を噴射するらしく、その毒の酵素が42度以上の熱で分解されるとありました。その数日後、寝ていた娘がムカデに噛まれたので早速試したところ、腫れもせず、痛みもすぐに引きました（娘はトラウマでしばらく1人で眠れなくなりしたが）。ムカデに噛まれたら我慢

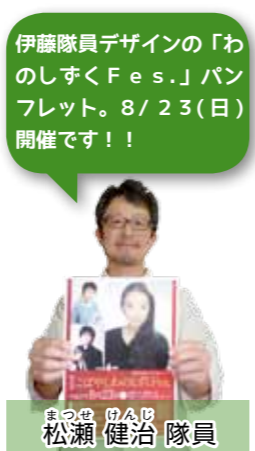
できる限りの熱いお湯で流してください。ぬるま湯では効果がありません。ムカデに噛まれたらぜひお試しください。（I・Tさん＝堤）

小

林市のリサイクル率は県内トップクラスで経費削減につながっていること改めて実感しました。正直めんどくさいなあと思っていました。慣れれば当たり前になり、苦にならなくなりました。ごみ分別のルール違反がなくなることを願っています。

小

林市に引越してきて、最初に驚いたのがごみの分別



梅雨が明けると『暑い夏！』の到来です。私が小林で初めて過ごした昨夏は、雨が多く、暑いと感じた日がほとんどなかったように思います。小林の夏はたくさん祭りやイベントで彩られますが、中でも「こぼやし名水夏まつり」は昨年、台風の影響で中止となってしまっただけに、今年は開催されるよう祈っています。「水のまち」ならではの祭りですもんね。また、昨年に引き続き実行委員をさせていただいている



「わのしずくFes.」も今回で4回目。昨年とは違ったレポートリーで今年も楽しんでいただくと幸いです。



し、竹にデザインした模様をドリルなどで切り抜き、バーナーで焼いた事で手作りの味わいがでています。夜、竹灯籠に炎が点った様子を見たときには何とも言えず感動しました。その他当日は、かるかやの各種を利用した昔遊び体験や広場での灯籠づくりなどの体験イベント。ノスタルジックな灯籠点灯等の夜イベント。夏の思い出づくりに家族、恋人、友達と是非風の庄「かるかや」灯籠まつりに遊びに来てください！

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、コメント(40字以内)、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。短歌や俳句、イラストや写真など。
 ③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!!

の細かさだったなあと思いがけずした。もうすっかり慣れましたが、県平均と比べて良い数字を出しているのを見ると、市民一人一人が頑張っているかいて嬉しくなります。（M・Eさん＝細野）

小林のリサイクル率の高さは、皆さんのご協力あってこそその結果です。環境にも経済的にも優れている組み合わせで、今後も継続していきましよう。

F Mラジオ聴きました。「てなんと小林プロジェクト」頑張ってますよね。この前のテレビも良かったですね。「話がよかったですよ！」（S・Mさん＝真方）「てなんと」の事業の中でも、



ぬりがよ。ポスターの種類は、現在60種。そのうち「ぬりがよ」は人気の1枚。

よもやまトーク 四六山話

このコーナーでは読者の皆さんからのお便りや投稿をお待ちしています。ハガキ、FAX、Eメールなどふるってご参加ください。

広報クイズ

問題：「はじめよう貯筋運動 ○○を貯めて健康に」
 【ヒント：3ヶ所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・感想・住所・氏名・電話番号を明記して応募してください。今月は、**図書カード**を抽選で10人にプレゼント。
 【締切】7月17日(金曜)
 [当日消印有効] 応募は一人1枚まで。6月号のクイズの答えは「ごみ」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) 小林市企画政策課広報
 FAX: 25-1037 E-mail: info@city.kobayashi.lg.jp

人のうごき (小林市の人口)

人口	46,491人	(-11, -485)
男	21,689人	(+2, -224)
女	24,802人	(+13, -261)
世帯数	19,843世帯	(-8, -8)

平成27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(平成22年10月1日現在に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。

POST CARD

お手数ですが52円切手をお貼り下さい

886-8501

小林市役所 企画政策課
 広報こぼやし編集室 行

(広報こぼやし№112 2015.7月号)

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

一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。

心豊かに歌う全国ふれあい短歌大会

介護や支援を受けている人の生きがいづくりや社会参加を目的に開催する、「心豊かに歌う全国ふれあい短歌大会」の作品を募集します。

◆応募資格

▼要介護・要支援高齢者の部
・60歳以上で経費老人ホーム、介護保険施設（特別養護老人ホームなど）などに入所している人
・訪問介護、通所介護、通所リハビリテーションなどの居宅サービスを利用している人

◆介護者の部

・高齢者を介護している家族
・高齢者を介護している施設職員やボランティアなど
・医療、介護を学んでいる学生

◆条件

テーマは自由で、一人2作品まで

※作品は未発表のもの

◆応募締切 7月31日(金曜)

◆応募方法

郵送またはファックスで申してください。

◆応募用紙配布先

長寿介護課、須木庁舎住民生活課、野尻庁舎住民生活課
※申込用紙は宮崎県社会福祉協議会のホームページからダウンロードできます

●申・問

〒880・8515

宮崎市原町2・22

宮崎県社会福祉協議会 長寿社会推進センター「全国短歌大会募集」係

Tel 0985・31・9630

Fax 0985・31・9665

日本ジオパーク全国大会霧島大会

絵画コンクール・

フォトコンテスト

日本ジオパーク全国大会が

開催されることを記念して、

絵画コンクール、フォトコン

テストを開催します。

◆テーマ

霧島ジオパークに関係した

自然や地形、歴史や文化を題材にしたもの。

◆応募締切 8月31日(月曜)

◆絵画コンクール

◆応募資格

・都城市、高原町、えびの市、霧島市、曾於市、小林市の小中学生

フォトコンテスト

◆応募資格

宮崎県、鹿児島県在住の人

◆その他

応募方法など詳しくは、問い合わせるか市ホームページを確認ください。

●申・問

霧島市ジオパーク推進課

Tel 0995・64・0936

講座・催し

申込不要・参加費無料

元気づくり教室

介護予防の一環として太極拳と貯筋運動の教室を開催します。

◆太極拳

▼日時

7月15日(水曜)、8月5日(水曜) 13時30分～15時

▼場所 中央公民館大集会室

◆貯筋クラブ

▼日時

7月9日(木曜)、23日(木曜) 13時30分～15時

▼場所 百歳会館

◆対象 65歳以上

●問

小林地域包括支援センター

Tel 25・0707

勤労青少年の日 バドミントン交流会

勤労青少年を対象にバドミントン交流会を開催します。日ごろのストレス解消や多種多様な職種の人との情報交換など若者同士楽しく過ごしませんか。

◆日時=7月19日(日曜) 13時～17時

◆参加料=無料(別途、保険料が必要)

◆場所=真方地区体育館

◆申込締切=7月10日(金曜)

◆対象者=市内在住または在勤のおおむね40歳までの独身者

※上記以外の方も受付ますが、申込多数の場合は対象者を優先します

●申・問=中央公民館

Tel 22-3482

パソコン要約筆記講習会

聴覚に障がいのある人のためのパソコンを使ったコミュニケーション方法、「要約筆記(話している内容を要約し、文字として伝えること)」の技術を習得する講習会を開催します。

◆開催期間

7月から平成28年2月

◆全講習課程

・日曜 10時～16時

毎月1回

・月曜の夜 19時～21時

第1・第3月曜(8月から)

◆開講日

7月26日(日曜)

開会10時

◆場所

市社会福祉センター

市内在住で高校生以上の人

◆受講資格

・ノートパソコンを持っている人

・1分間に50字を打てる人

◆受講料 無料

◆応募締切

7月24日(金曜)

◆申込方法

小林市手話通訳者派遣協会に電話またはファックスで申し込みください。

※詳しくは、問い合わせください

●申・問

市手話通訳者派遣協会

Fax 23・7060(徳永)

Tel 25・0132(岡原)

※夜間のみ

・福祉課

Tel 23・0111

申込不要・参加費無料

夏休みナイト映画会

市教育委員会では「夏休みナイト映画会」を開催します。

◆日時 7月31日(金曜)

19時～(2時間程度)

◆場所 文化会館 大ホール

◆上映作品

①トムとジェリー(23分)

②がんばれスミー(26分)

③世界名作アニメ『ピーターパン』(77分)

◆その他

・悪天候などにより中止の場合があります

・夜に開催するため子どもだけでは入場できません

●問・社会教育課

Tel 22・7912

介護職員初任者研修受講生

県内のひとり親家庭の母、父、寡婦を対象とした介護職員初任者研修が開催されます。

◆日程 9月7日(月曜)

～11月25日(水曜)

18時30分～21時30分

月、水、木の週3回

◆場所

幸ちゃんの家(野尻町東麓2658番地86)

◆対象

全ての講習会に出席できる人

◆費用 無料

※テキスト代は、受講生負担

◆募集締切 8月20日(木曜)

※申込多数のときは事務局で選考

◆問

宮崎県母子寡婦福祉連合会

Tel 0985・22・4696

県内のひとり親家庭の母、父、寡婦を対象としたパソコン初級・中級講習会が開催さ

れます。

◆日程 9月4日(金曜)

～11月4日(水曜)

18時30分～21時30分

月、水、金の週3回

◆場所

株式会社 スコラ(都城市鷹尾2・6・8)

◆対象

全ての講習会に出席できる人

◆費用 無料

※テキスト代と検定料は、受講生負担

◆募集締切 8月20日(木曜)

※申込多数のときは事務局で選考

●問

宮崎県母子寡婦福祉連合会

Tel 0985・22・4696

保健・福祉

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温かさを感じたり、子育て中のお母さん達の話聞き、命の大切さなどを

にっこばひまわりピアガーデン

今年も西小林でピアガーデンを行います。誰でも参加できますので、気軽にお越しください。

◆日時=7月19日(日曜) 17時～20時

※小雨決行、雨天は翌日に順延

◆場所=西小林駅前広場

●問=にっこばまちづくり協議会 Tel 27-0027

一緒に考えてみませんか。

◆日時

8月7日(金曜) 10時～16時

◆場所 保健センター

◆参加人数 10人程度

◆申込方法

各校配布の申込用紙を健康推進課に提出するか、電話で申し込みください。

◆参加費用 無料

◆申込期限 7月24日(金曜)

※受講決定者には、7月29日(水曜)以降に通知します。

●問・健康推進課

Tel 23・0323

家族介護者の集い

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。8月は次の内容で開催します。

- ◆日時 8月8日(土曜) 10時～12時
- ◆場所 小林市地域包括支援センター(八幡原市民総合センター内)
- ◆内容 茶話会
- 問 小林市地域包括支援センター TEL25・0707

産業保健研修会

宮崎産業保健総合支援センターでは、働く人の健康を確保するため、事業場で産業保健活動に携わる産業医、保健師・看護師、衛生管理者をはじめ、事業者、人事労務担当者などに対して、産業保健研修会を行っています。

家内労働

内職者を募集しています。ご希望の家内労働がありますら、就職相談支援センター(家内労働相談窓口)にお問い合わせください。(ご希望の家内労働の募集がすでに終了の場合は、ご了承ください。)電話でのご相談も受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

- ◆仕事の内容
 - ・ソックスかがり
 - ・婦人服の裏地縫製
 - ・縫製後のまとめ作業(ボタン・鍵ホック付け、ループ、まつり縫いなど)
 - ・制服まとめ(ボタン付けやまつり縫いなど)
- ◆相談日時 月曜～金曜 9時～17時 ※土日、祝日除く

◆研修演題

- ①職場における生活習慣病対策
- ②ラインケア研修の進め方
- ◆開催日時 ①8月6日(木曜) 14時～16時 ②8月21日(金曜) 13時30分～15時30分
- ◆会場 文化会館
- ◆対象者 事業主、保健師、看護師、労務管理担当者、衛生管理者など
- ◆受講料 無料
- ◆申込方法 電話または宮崎産業保健総合支援センターホームページ「研修のご案内」(<http://www.sanpominizakijp/>)から申し込みください。
- 問 宮崎産業保健総合支援センター TEL0985・62・2511

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

- 問 都城就職相談支援センター TEL0986・25・0300

みやざき県南若者サポートステーション

「一人での就活に不安がある」、「就活の仕方がわからない」、「自分に何が合っているか分からない」。そんなあなたをサポートします。

- ◆対象者 就職を目指す、15歳～39歳の無業の人とご家族
- ◆利用時間 10時～17時まで

宮崎県地域防災士養成研修

地域の防災力向上のため、防災士養成研修を行います。研修は、自主防災組織の実態、災害図上訓練など、地域の防災活動で指導・実践できる内容です。受講すると、防災士の受験資格が与えられます。都合が悪い人は、県内の他の会場でも受講もできるので問い合わせください。

- ◆日時=8月2日(日)9時～17時30分
- ◆場所=中央公民館
- ◆申込締切=7月23日(木曜)
- ◆申込方法=申込用紙に必要事項を記入し、危機管理課までメール、FAXか郵送で申し込みください。申込用紙は、危機管理課、須木・野尻庁舎地域振興課にあります。市・県のホームページからもダウンロードできます。
- 申・問=危機管理課(小林市細野300番地) TEL23-1175 Fax25-1037 Mail k_kikikanri@city.kobayashi.lg.jp

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 所定の申請書で8月21日(金曜)までに長寿介護課に申請ください。
- 問 応募多数の場合はこちらから再度確認を行います。申・問・申請書配布先 長寿介護課 TEL23・1140 須木庁舎住民生活課 TEL48・3132 野尻庁舎住民生活課 TEL44・1100

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 7月17日(金曜) 10時～13時30分
- ◆場所 市役所本庁舎正面玄関前(特設テントにて)
- ◆販売品目 クッキー、パン、ドレッシング、手芸品など
- 問 福祉課 TEL23・0111



案内

NPO法人制度に関する出前相談

- ◆日程 7月17日(金曜)、10月16日(金曜)、1月15日(金曜) 13時30分～16時
- ◆場所 市民活動支援センター会議室(八幡原市民総合センター内)
- ◆申込方法 事前に電話で問い合わせください。
- 問・申 市民協働課 TEL23・1148

蜂の巣の駆除

今年も蜂を見かける季節となりました。蜂の駆除に関する相談が多く寄せられています。市では駆除に関して、その土地の所有者または、管理者にお願いしています。業者の紹介は行っていますが、その駆除費用は依頼者の負担になるので、業者と十分に打ち合わせの上で駆除をお願いします。

- 問 生活環境課 TEL23・8122

投稿お待ちしております

掲載希望募集中です。3歳までのお子さんが対象。写真、氏名、ふりがな、性別、誕生日、保護者氏名、コメント(40字以内)を添えて送付ください。



■2次元コード 対応の携帯端末をお持ちの方は、こちらから小林市のメールアドレスにアクセスできます。

SUKUSUKU すくすく



我が家のアイドル♪たくさん食べて、元気に大きく育ってね!!

父:一洋さん 母:美幸さん



お兄ちゃんになったばかりの大翔。病気を乗り越えスクスク成長中!お兄ちゃん、妹3人で仲良くね!

父:諒弘さん 母:千恵さん



いつもニコニコ笑顔の愛ちゃん(^-^).これからも元気いっぱい育ててね☆

父:健一さん 母:ひとみさん

種類	月日	場所	時間	備考
休日納付・納税相談窓口	7月19日(日)	ほけん課・税務課窓口	8:30~17:15	※第3日曜日
年金移動相談 ※要予約	7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

「小林市消防団夏季特別点検・消防操法大会」

7月12日(日)
7:30~12:00

[場] 消防団訓練広場

「二原遺跡公園公開日」

7月19日(日)
9:30~11:30

[場] 二原遺跡公園

「魚のつかみどり大会」

7月19日(日)
9:30~13:30

[場] 出の山ホテル

「土曜夜市」

7月25日(土)
17:00~21:00

[場] 小林中央通り

「こばやし名水夏まつり」

8月1日(土)
16:00~21:00

[場] 小林駅前通り・ふれあい広場

税・保険料の納付期限

※納期限は7月31日(金)です。

固定資産税・都市計画税(2期)

国民健康保険税・介護保険料(3期)

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9日(木)

受付締切日 7月15日(水)

これは何ごみ? 答え

扇風機はリサイクル品です。『金属類』のコンテナに入らない場合は、コンテナの隣に置いてください。

●人権・行政・なやみごと相談 市民課 Tel 23-1141

月日	曜日	種類	会場	時間
7	14	火	人権・行政・なやみごと	本庁1階相談室
7	21	火	人権・なやみごと	本庁1階相談室
7	28	火	人権・なやみごと	本庁1階相談室
8	4	火	人権・行政・なやみごと	須木総合ふるさとセンター
8	6	木	人権・行政・なやみごと	野尻町保健福祉センター

●ハッスル教室・わいわいクラブ

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
わいわいクラブ	7月21日(火)	下水流迫公民館	10:00~	第1在宅介護支援センター(ひなもり園) Tel 22-8866
ハッスル教室	7月22日(水)	竹山公民館	10:00~	
わいわいクラブ	7月22日(水)	北西1区石塚公民館	10:00~	第2在宅介護支援センター(望峰の里) Tel 27-2552
わいわいクラブ	8月1日(土)	南西4区 宮農研修館	10:00~	
わいわいクラブ	8月5日(水)	平川地区コミュニティセンター	10:00~	第3在宅介護支援センター(陽光の里) Tel 23-5667
ハッスル教室	7月17日(金)	スマイル館	10:00~	
ハッスル教室	8月3日(月)	慈敬園	10:00~	
ハッスル教室	7月28日(火)	下ノ原公民館	9:30~	野尻在宅介護支援センター(社会福祉協議会野尻支所) Tel 44-1206
わいわいクラブ	7月15日(水)	黒園原公民館	13:30~	須木在宅介護支援センター(美穂の里) Tel 48-3696
ハッスル教室	7月15日(水)	下九瀬地区公民館	10:00~	

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

電話番号は **27-1850**

●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23日(木)	小林保健所	13:00~15:00

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・組	7月	8月
水流迫、東方1・2	1	4
真方1・2・3	2	3
南西2・3、通町	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	11
北西2、坂元	10	12
西町1・2・3 南島田	9	10
仲町、永田町、後川内	13	20
細野2・3、南真方	14	21
細野1、南真方西	15	25
南真方東、上町、上町西	16	26
上町中、上町東、上町北	28	27
西堤、南堤	29	28
北堤	30	31
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?**



「扇風機」

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	毎週月曜(祝日除く)	小林市保健センター	9:00~11:45
赤ちゃん健診	8月7日(金)		受付 12:45~13:15
3歳児健診	7月10日(金)		受付 9:30~11:00
キッズフロア	8月5日(水)		

●ここにこ運動教室(13:30~15:30)

場所	7月	8月
須木総合ふるさとセンター	13日(月)、27日(月)	3日(月)
野尻町保健福祉センター	14日(火)、28日(火)	4日(火)

●健康相談

月日	曜日	種類	会場	時間
7	16	木	まちかど健康相談室	ブラッセだいわ 13:30~15:30
7	22	水		ゆ〜ぱるのじり 13:30~15:30
8	3	月		かじかの湯 13:00~15:00

●元気スマイル健康相談(要予約)

月日	場所	時間
7月29日(水)	小林市保健センター	受付 9:15~9:30

日曜祝日在宅当番医(原則として9時から17時)

月日	曜日	在宅医	電話番号
7	12	日	たなか循環器内科クリニック 23-1115
		日	上田内科 23-3377
	19	日	ふきやま霧島東麓クリニック 25-6010
		日	立山整形外科医院 22-1717
	20	月	近藤内科クリニック 22-4367
		月	花田耳鼻咽喉科 24-5100
8	2	日	池井病院 23-4151
		日	整形外科フレンドクリニック 22-3132
	9	日	ひろた内科クリニック 25-0550
9	日	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。

第16話「コミバス知ってる？」



【作者コメント】我が家のベランダに猫の家族が住みつきました。仕事机がベランダ側にあるので、猫を見ながら漫画がかけて幸せです。

6月1日に街頭啓発を行いました！



人権擁護委員小林・西諸部会の皆さん

父の日を前に牛乳の消費拡大をPRしました！



酪農青年女性連絡協議会の皆さん

JR小林駅の旧駅舎やトイレを清掃しました！



小林看護医療専門学校の皆さん

P.S. あとがき

postscript

国内最大の料理レシピ紹介サイト「クックパッド」に公式ページ「小林市のキッチン」を開設しました。郷土料理や特産品のPRに加え、「美味しく、体にやさしい」食を提案していきます。本誌の人氣コーナー「ヘルスマイトさんおすすめ元氣アップメニュー」で紹介してきたレシピも掲載。今話題の握らないおにぎり「おにぎらず」も紹介しています。「T」

今月号の特集のテーマ「貯筋運動」。取材の中で鹿屋体育大学の川西副学長が、「全国的に男性の参加者が少ないです。なんとか増やしていかないと」と話していました。「昔、体を鍛えていたから大丈夫」と考えている男性は、多いのではないのでしょうか。私自身、学生時代は運動ばかりしていましたが、今は…。今日から筋トレ始めます。「葵」

