

KOBAYASHI 2

No.155

平成最後の成人式
一十歳の決心



日々の
努力を
惜しまない

努力



一日一善



看護師になる



日々感謝



責任感の
ある社会人



一念発起



真面目に
生きる。



笑顔 365日



自立した
社会人になる!



笑顔いっぱい
看護師になる😊

Municipal News

市政
ニュース

新たに教育委員を委嘱

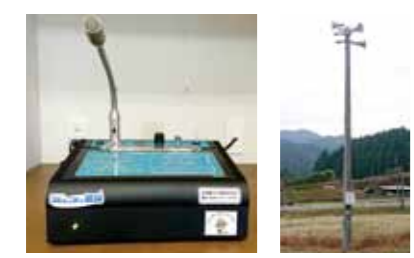
できる限り地域に恩返ししたい



教育に関する方針や重要事項の決定を行っている教育委員。12月18日、保護者を代表して淵上定一郎さんを新たに教育委員に委嘱しました。任期は平成34年5月まで。淵上さんは「大役だが、誰かがやらなければならないこと。できる限り地域に恩返ししたい」と話していました。

屋外用放送設備を設置

公民館から広範囲に情報を発信



宝くじ助成金を活用して、上九瀬公民館敷地内と上九瀬区内に屋外用放送設備を設置しました。地域住民に必要な情報を随時発信することができ、区内の情報共有に役立てられます。上九瀬区小野信雄区長は、「積極的に活用し、地域住民の一体感の醸成に役立てていきたい」と話していました。

小林市が進める政策や事業を紹介します

全国和牛ハイスクールサミット

全国初のイベントで高校生を応援



平成29年に開催された全国和牛能力共進会での小林秀峰高校生の活躍は目を見張るものがありました。この成果をさらなる担い手育成やPRにつなげるため、畜産を学ぶ高校生が集う「全国和牛ハイスクールサミット in こばやし」を10月2～4日に開催します。現在、準備委員会を設置して内容や受け入れ体制などを協議中。5月には実行委員会に移行し、準備を進めていきます。

市職員による租税教室

アニメやクイズで楽しく学習



市では、税務課職員が講師となり各小学校を訪問して租税教室を行っています。児童に税の意義や役割を正しく理解してもらい、税への理解を広めるために開催。防災や教育など、暮らしの中で税金がどのように使われているのかを、アニメやクイズを通して楽しく学んでいます。

小林の
わけもん
Vol.21

YOU CAN MAKE IT !! KOBAYASHI YOUNG

小林にゆかりのある「がんばる若者」を紹介！

介護老人保健施設みずほ 介護士

ふかた みさき
深田 美咲 さん (20)



**自立し責任もって仕事に励み
後輩に頼られる存在になりたい**

介護老人保健施設みずほで働く深田美咲さん、20歳。成人を迎え気持ち新たに仕事に励んでいます。「今まで親に頼ってばかりだったので、自立し、責任を持った行動ができる大人になりたい」。小さいころから、おじいちゃん、おばあちゃん子だった深田さん。そのため、高齢者と関わる介護の仕事をしたいと思い、小林秀峰高校福祉課に進学・卒業し、今の仕事に就きました。「実際に働いてみると年の離れた利用者とのコミュニケーションや力仕事など思うようにいかないこともたくさんあります」。先輩たちに優しく教えてもらいながら、試行錯誤の毎日を送っています。「4月になれば後輩も入ってくるので、頼られるような存在になりたい」。理想の大人を目指し、今日も仕事に励んでいます。



成人式実行委員として今年の成人式を企画・運営した深田さん。「仕事の合間を縫っての活動で大変でしたが、思い出に残る成人式になりました」

Pickup Information

吉都線にラッピング列車 小林高校美術部がデザイン

JR 吉都線でラッピング列車を運行しています。ネスレ日本の協賛のもと、同社の商品キットカットの商標ロゴである「キット、願ひかなう。」と吉都線に「吉」という文字が含まれることや沿線に縁起のよい資源が多いことから、「乗ると願ひがかなう」、「縁起のよい吉都線」をテーマにデザイン。小林高校の美術部考案で赤と白を基調に「吉」の文字と梅の花、招き猫、だるまの絵が描かれています。3月末まで運行していますので、ぜひご乗車ください。運行日程は市ホームページでご確認ください。



右) 運行しているラッピング列車 左) デザインを考案した小林高校美術部の皆さん 右下) KITTO 小林観光協会前に絵馬を設置 左下) 車内には「願ひがかなう」ハート型の吊り輪も設置しています

詐欺の手口と対策

最近の特殊詐欺の手口や地域、家庭、個人でできる対策を紹介します。

オレオレ詐欺

息子や孫になりすまして、会社のお金を使い込んだことによる横領金の補填名目や女性との不倫による示談金名目でお金を要求したり、警察官や金融機関職員を装って預金保護などを口実に現金やキャッシュカードを要求してだまし取る手口です。

風邪をひいて熱があつてのどが痛い。携帯電話の番号が変わった。現金を預かる。



架空請求詐欺

インターネットやメールを利用して、有料サイトの料金未払い、登録解除など架空の事実を口実にお金を口座に振り込ませたり、電子マネーの番号を聞き出してその利用権をだまし取る手口。このほかにも、老人ホームの入居権や株の購入権などさまざまな権利の譲渡を持ちかけた後、「名義貸しは犯罪だ。」などと電話をかけて、名義貸しによるトラブル解決を理由にお金を要求する手口も発生しています。

有料サイトの未納料金があつた。コンビニで電子マネーを購入して番号を教える。



還付金等詐欺

自治体や金融機関の職員を名乗り、医療費や税金の還付金があると嘘をついてATMに誘導し、ATMの操作を指示して、口座のお金を他人の口座に送金させてだまし取る手口です。

還付金があるから、キャッシュカードと携帯を持ってATMに行つて！



融資保証金詐欺

ダイレクトメールやファックス、電話等を利用して融資を勧誘し、融資のための保証金名目にお金を要求してだまし取る手口です。

融資するためには保証金が必要です。



ギャンブル必勝法情報提供名目

パチンコの攻略法や競馬の勝ち馬情報、数字選択式宝くじ(ロト6)の当選番号を教えると持ちかけ、会員登録料や情報提供料名目にお金を要求してだまし取る手口です。

ロト6の当選番号を教えよう。



地域・家族・個人で詐欺を防ごう！

地域で防ぐ！

普段からの地域での交流やご近所付き合いが予防につながります。親睦を深め、情報交換をするなどして、お互いに相談しやすい環境を作っておくことが大切です。これは、特殊詐欺以外の防犯でもとても有効で犯人を寄せ付けない効果もあります。

家族で防ぐ！

家族の中で被害者が出ないように、特殊詐欺の傾向について家族で話し合うようにしましょう。もし、不審な電話や手紙がきたときには、家族の誰かに必ず相談しましょう。また、家族しか知らない合言葉などを決めて相手を確認することも効果的です。

自分で防ぐ！

電話やメール、手紙などでお金を振り込むように言われたときは、すぐに振り込まず、まずは誰かに相談しましょう。また、儲け話なども要注意です。新聞やテレビなどを利用して、日ごろから特殊詐欺の手口などについて関心を持つようにしましょう！

地域、家族、個人で「相談しやすい環境」を作りましょう！

【特集】特殊詐欺の被害にあわないために

STOP! 詐欺

特殊詐欺とは、息子や市役所の職員、警察官などさまざまな立場になりすました犯人が、電話やメールを使って嘘の話を持ちかけてお金をだまし取る犯罪。全国各地で被害にあう人は後を絶ちません。今月号では、被害にあわないため、その手口と対策を紹介します。

特殊詐欺は市内でも身近な犯罪の一つ

一昨年の年末、市内で孫の知人を装った犯人が、被害者宅に現金を受け取りにきた事案がありました。いわゆるオレオレ詐欺の手口。幸い、被害者が不審に思い警察に通報したため、犯人は逮捕されました。市内でも、このような事案は他にも発生しています。特殊詐欺は、決して他人事ではなく、身近な犯罪なのです。

騙しの手口は巧妙化多くの被害が出ている

全国的にみると、平成29年の特殊詐欺の認知件数と被害額は、1万8212件、約394億円です(表1・2参照)。しかし、これは警察に届けられたもののみ。実際は、さらに多くの被害者があるかもしれません。テレビや新聞などで取り

上げられ注意喚起が広がっているにも関わらず被害は後を絶ちません。これは、犯人が新たな手口を次々と考えだし巧妙化していることが原因の一つ。特殊詐欺と察知されないよう演出するために弁護士役、孫役などの役割分担をして騙し取るうとする劇場型なども多く発生しています。

怪しい電話があつたら家族や警察に相談を

特殊詐欺は電話やメールなどを使い、時間や労力をかけずに行えるため、今後も新たな手口が出てくること予想されます。被害にあった人からは「まさか自分が」という声も。少しの油断が被害につながっているのです。一人一人が危機感を持つことが大切です。怪しい電話があつたときは、家族や警察、友人などに相談し、被害を防ぎましょう。

(表1) 平成29年 特殊詐欺の認知件数

	全国	県内
認知件数	18,212件	39件
前年同比	+ 4,058件	+ 12件

(表2) 平成29年 特殊詐欺の被害額

	全国	県内
被害額	394.7億円	8,097万円
前年同比	- 12.9億円	- 8,762万円

相談窓口はこちら

西諸県地域消費生活相談窓口

TEL 0984 - 23 - 1179

・受付日時

月曜～金曜(祝日を除く)

9時～12時、13時～16時

・場所

小林市役所 市民課内

小林警察署

TEL 0984 - 23 - 0110



1



2



3

霧島岑神社で初開催！ 走れ新春！福男福女

「走れ新春！福男福女」が1月12日、霧島岑神社で初めて開催されました。同神社を地域資源として捉え、地域の賑わいを創生しようと細野まちづくり協議会が企画・実施。地域住民など20人が参加し、初代福男福女を目指しました。社殿に通じる石段を駆け上がり、待ち受ける上ノ藪富雄宮司のもとへ先頭で

ゴールした上竹孝幸かみたけたかゆきさんが初代福男、阪口陽子さかぐちようこさんが初代福女に。上竹さんは「石段の中盤あたりからきつかったです、福男に選ばれてうれしい。また来年もがんばりたい」、阪口さんは「数日前から練習して臨みました。今後は勢いづけるきっかけになりそうで良かったです」と笑顔で話していました。

Photo 1 勢いよくスタートを切る参加者。2 福女に選ばれた阪口さん。記念に熊手が贈られました。3 階段を駆け上がりゴールを目指す参加者



3



2



1

子どもも大人も楽しく健康に 西諸弁ラジオ体操完成

地域医療を考える会（坂口和也会長）が、「西諸弁ラジオ体操」の動画を作成し、12月25日にYouTube市公式チャンネルで公開しました。動画には、同会会員をはじめ、小林秀峰高校新体操部、スポーツ少年団、医療施設や福祉施設など小学生から高齢者まで総勢150人が出演。牧場の桜や生駒高原のコスモス、

のじりこびあなど四季折々の市内の観光名所をバックに体操しています。坂口会長は「西諸弁にふれることで、地域医療の現場でのコミュニケーションや地域での健康啓発、出身者のふるさとへの思いを呼び起こせたら幸いです」と話していました。市ホームページから音源のダウンロードもできますのでぜひご活用ください。

Photo 1 地域医療を考える会の皆さん（TENAMUビル）2 生駒高原のコスモス 3 細野まちづくり協議会の皆さん（牧場の桜）



Photo 1 パレードの様子
2 防火衣を着用して放水体験
3 カレーのふるまい
4 ボール型の消火剤で初期消火の体験
5 ロープワーク体験
6 救急法体験
7 幼年消防クラブの太鼓演奏
8 非常用持出袋を配布

2	1
3	
6	5 4
8	7



多彩な催しで消防団と市民が交流 消防出初式・消防防災フェスタを開催

消防出初式が1月6日、小林小学校で開催されました。式を前に、消防団員と消防車両によるパレードを実施。小林ジュニアマーチングバンドと細野中吹奏楽部の演奏を先頭に小林市役所から小林小学校までを行進しました。式では、消防

功労者への表彰を実施。長年消防活動に尽力された84人に表彰状が贈られました。その後、消防防災フェスタを開催しました。幼年消防クラブ（西小林保育園）の太鼓演奏をオープニングに催しがスタート。放水や防火衣着用などのちびっこ消防団

体験、初期消火体験、自衛隊や警察、消防の車両乗車体験、消防団PR隊によるパフォーマンスなど消防・防災に関する多彩な催しを実施しました。会場には、家族連れなど約500人が訪れ、消防や防災に関する理解を深めていました。



宮崎牛の寄贈は今回で6回目。児童生徒らは、宮崎牛やごぼうなどを使ったこすも〜丼を「おいしい」と言いながら食べていました

子どもたちに親しんでもらえれば 市内小中学校に宮崎牛を寄贈

1月11日、市内の和牛生産者団体が宮崎牛230キログラムを寄贈しました。和牛部連絡協議会の東梅住男会長は「子どもたちに宮崎牛に親しみを持ってもらいたい」とあいさつ。1月21日には、地域の和牛農家が各小中学校を訪問し、児童・生徒らと宮崎牛を使用した「こすも〜丼」を交流しながら味わいました。

新春山麓路ロードレースを開催

1月3日、第44回新春山麓路ロードレース大会（山麓ランニングクラブ主催）が開催されました。



北西方の入佐公園をスタートする1キログラムから5キログラムのコースで実施。小学生から一般までのランナーが、新春の霧島山麓路で健脚を競いました。

オオヨドカワゴロモを守るために

1月19日、国指定天然記念物「オオヨドカワゴロモ」の自生地である岩瀬川の清掃活動を行いました。



土木関係者や小林高校、市民有志ら約60人が参加。生育を促すために、表面のゴミを丁寧にデッキブラシや竹ぼうきで清掃しました。

第9回宮崎県市町村対抗駅伝 県内市町村の代表が健脚を競う

1月14日、県市町村対抗駅伝が開催されました。市からは小学生から50歳以上までの代表3チームが出場し、市郡の部で小林市Aが4位、Bが10位、Cが18位でした。今村英明監督は「試合前からケガや病気などアクシデントが多くあった中でしたが、選手たちはがんばってくれた。誇りに思います」と話していました。



写真左) 左から手嶋杏丞さん(明治大)、假屋葵来々さん(永久津小)
写真右) 左から小田峻也さん(紙屋中)、轟木亜間さん(立教大)

佐藤宗一さんに人権擁護委員を委嘱

1月1日、佐藤宗一さんが人権擁護委員を委嘱されました。任期は平成31年1月1日から3年間。毎月開催している「人権・行政・なやみごと相談」でさまざまな相談に応じます。相談日は毎月広報紙に掲載しています。(今月は27日参照)



中学生2人が都道府県駅伝に出場

1月8日、藤田あいさん(紙屋中)と原田紗希さん(小林中)が都道府県対抗女子駅伝への出場を市長に報告しました。藤田さんは「昨年の自分を超越する走りをしたい」、原田さんは「チームに貢献できるようがんばります」と抱負を語りました。



年間約100回の講演を行っている内田さん。出産や育児で悩んでいる人たちの話を題材に、食育の重要性を説明していました

年間千回以上ある食事を通して 子どもたちに愛情を伝えよう

1月12日、食育講演会が文化会館で開催されました。内田産婦人科医院助産師の内田美智子さんが、食べることは生きることと題して講演。内田さんは、「年間千回以上ある食事の機会を通して、子どもたちに命が大事ということよりもあなたが大事だと愛情を持って伝えることが大切です」と訴えていました。

区長会が市内高校3校に寄付

12月18日、小林市区長会が体育・文化振興のために市内3高校(小林高、小林秀峰高、小林西高)へ寄付を行いました。倉田富夫会長は「区・組加入世帯の協力によるもの。体育・文化活動の強化育成に役立ててほしい」と話していました。



野尻でクリスマスイベントを開催

12月22日、クリスマスイベントが野尻庁舎玄関前で開催されました。バンド演奏やダンスなどのステージショーやケーキの振る舞い、豪華賞品が当たる抽選会などを実施。会場は家族連れなど約500人の来場者で賑わっていました。



西諸地域で事業所間は初 障がい者の災害時支援協定を締結

12月19日、西諸地域の障がい者支援事業所や医療機関など13団体が西諸災害時障がい者支援ネットワーク協定を締結しました。災害時に迅速な支援につなげることを目的で、事業所間の協定締結は今回が初めて。地震や風水害などの際、各団体が相互協力して障がい者の自宅や避難所を訪問し、安否確認などを行います。



締結式で内村病院の戸高一成副院長は「障がい者は移動や情報確保が困難。今後は各団体とさらに連携を深めていきたい」とあいさつしました

小林女子ミニバスが九州大会に出場

12月17日、小林女子ミニバスケットボールスポーツ少年団が九州大会出場を市長に報告しました。



立山陽莉さん(小林小)は「相手チームよりも1点でも多く点を取り、走り負けしないようにがんばりたい」と話していました。

三松ハンドスポ少が九州大会出場

12月19日、三松ハンドボールスポーツ少年団が九州大会出場を市長へ報告しました。10月の県大会で準優勝し、九州大会への出場権を獲得。三松小6年の飯田日香莉さんは「今までの全てを発揮できるようがんばります」と話していました。



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！

三松地区

第1回「みまつ食堂」大成功！

チームみまつ協働体・安心安全部会では、12月から水流通公民館の茶のん場の送迎事業を開始しました。茶のん場利用を促進し、交流を活性化することが目的です。家族による送迎の負担を減らす効果も期待できます。

学び交流部会では、12月2日に第1回「みまつ食堂」を開催しました。小雨のなかでしたが、多くの人で賑わいました。今回、市立図書館の移動図書車も設置し、待ち時間の間に読書を楽しんでいた方がいました。初めての試みでしたが、食材や食器類の寄付、ボランティアの協力をいただき、大成功に終わりました。ありがとうございました。



幼児から高齢者まで、食を通して交流することができました。

野尻地区

歴史ある野尻のイルミネーションに新企画！



大塚原公園の頂上でふるまわれた綿菓子に子ども達は大喜びでした！

のじりイルミネーションの一環として、大塚原公園（ゆるゆるのじり隣接）でイルミネーションで着飾ったトラクターソリ（客車）を運行しました。8日間で延べ951人が乗車し、大盛況でした。野尻町外からの来場者が約8割で、県外からも多くの方に来ていただきました。また、イベントに併せてスタッフや地域住民のボランティアで綿菓子のふるまひも行いました。

「とても楽しかった」「来年もまた来たい」との声も多く、次回は更にグレードアップさせて皆さんの期待に応えていきます。今後も、元気なまちづくり邁進してまいりますのでぜひご期待ください。

須木地区

地域全体で高齢者を守る地域づくりを目指します！



地域住民で「認知症役」や「声かけ役」を担って模擬訓練を実施しました。

12月1日に、鳥田町地区で高齢者声かけ見守り訓練を開催しました。訓練には地域住民をはじめ、市社会福祉協議会、すきむらづくり協議会、地域域包括支援センター、須木駐在所長など約100人が参加。昨年、中央地区で行われたこの訓練の数日後に、奈佐木地区で行方不明者の捜索活動で、地域住民の声かけから発見・救出につながった実例があったこともあり、参加者は熱心に受講していただきました。訓練では、新たな発見もあり大変充実したものとなりました。



日本赤十字社 小林市赤十字奉仕団
小林市献血推進協議会委員

いのうえ
井上りょう子さん(67)

若い人から献血会場で「また来たよ」と声をかけられることが本当にうれしい。この輪を少しずつ広げていきたい。

小林
こばやしびと
Vol.85

治療や手術に必要な血液は、そのほとんどが献血によって賄われている。市内でも毎月、スーパーや公共施設などに愛の献血車が訪れる。そこで、笑顔で献血の協力を呼びかける人がいる。小林市赤十字奉仕団の井上りょう子さん、67歳。

「若いころは子育てや仕事など、自分のことで精いっぱいだった。年を重ねた今、地域に恩返しをしたいと思ひ活動しています」。

井上さんは仕事を退職した8年前に赤十字奉仕団に入団。2年前から献血推進協議会委員を務めている。主な活動は、献血の呼びか

け、勉強会や役員会への参加などだ。

「私も全ての活動には参加できていません。でも、多くの方が協力してくるから活動できています」。

同団倉田玲子副委員長は、井上さんの人柄を「真面目で、いつも一所懸命な人」と話す。その言葉通り、勉強会などに積極的に参加し、その度に内容をまとめ団員に伝えている。この姿勢が信頼につながっているのだ。

「勉強会で、献血で救われた人の話を直接聞いたことがありますが、そのとき、人の命を救えるのは人なん

だと実感しました。だからこそ、活動の輪を広げていきたいんです」。

献血は、若年層の割合が低い。そのため、毎年1・2月、「はたちの献血」キャンペーンとして全国的にPR活動が行われている。

「若い世代は仕事や育児などで忙しく、協力できない現状があります。でも、私が声をかけた若い方が『また来たよ！』と言ってくれることもあるんです。それが本当にうれしい。この輪を少しずつ広げていければいいですね」。

井上さんがつなぐ優しさの輪が今日も尊い命を救う。



写真④「愛の献血車」。この車が献血会場の目印。⑤献血会場では、啓発用のグッズを一人一人に笑顔で配る。⑥10月の宮崎県防災訓練でカレーのふるまひをした。奉仕団の一員として防災活動にも精力的だ。

安心安全情報

火災・救急発生状況

種別	12月	累計	昨年
建物	1	12	-7
林野	0	3	-3
車両	0	4	+3
その他	0	6	-2
救急	171	1996	+120

交通事故発生状況

種別	12月	累計	昨年
人身	22	292	+19
物損	94	1014	-14
死者	1	2	±0
負傷者	23	326	+15
全国死者	3476		(昨年同月比 -16%)

今後の火山活動情報には十分に注意を

噴火警戒レベル1になった新燃岳 一部の登山道は立入規制を継続

◆新燃岳の状況

1月18日、新燃岳が噴火警戒レベル2（火口周辺規制）からレベル1（活火山であることに留意）に引き下げられました。噴火警戒レベル1になりましたが、新燃岳は活火山であり今後も火山活動に関する情報には十分に注意ください。

・通行できるようになったルート

大幡山から獅子戸岳までの登山道は規制を解除しました。

・継続して規制されているルート

獅子戸岳から新燃岳方面および韓国岳方面、鹿児島県側から新燃岳方

面へのルートは、登山道利用者の安全確保ができるまで立入規制が継続されます。現時点での解除の見通しは立っていません。

◆硫黄山のレベル

現在、硫黄山は噴火警戒レベル2（警戒範囲1^{キロ}）です。県道1号線環野地区（旧料金所跡）で大型車両通行止め、原田展望所で全車両通行止めになっています。えびの高原へは県道30号線（えびの市白鳥）から通行できます。

●問い合わせ先

・危機管理課 Tel 23 - 1175

みんなで学ぶ 子育て広場

利用してみませんか 放課後児童クラブ



放課後児童クラブの場所は、上のQRコードからアクセスして確認ください。



就労などにより、保護者が昼間家庭にいない子どもたちのために、市内14カ所に放課後児童クラブを設置しています。適切な遊びと安心して過ごせる生活の場を提供し、子どもたちの健全育成を図ることが目的です。

4月からの利用を希望する人は、次の内容で利用申込を行いますのでぜひ活用ください。

放課後児童クラブ入会申込

◆対象児童

就労などで、保護者が昼間家庭にいない小学生

◆申込方法

（現在入会している人も含めて）入会申請書を提出ください。

◆受付期間

2月4日（月）～2月22日（金）
※土日、祝日を除く。申込多数の場合は選考

◆申請書配布場所

各放課後児童クラブ、子育て支援課、須木庁舎住民生活課、野尻庁舎住民生活課

◆申請書提出先

各放課後児童クラブ

●問い合わせ先

・子育て支援課 Tel 23 - 1278

■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

元気の 知恵袋

腹八分目の 食事を。

市立病院
内科医師
伊集院
大生先生



12月の忘年会シーズンや12月のおせち料理などの食べ過ぎで体重が増えている人も多いのではないのでしょうか？生活習慣病の元となるメタボリックシンドロームは内臓脂肪面積100平方センチ以上に相当するウエスト周囲径（男性85センチ以上、女性90センチ以上）が必須条件です。内臓脂肪の特徴はつきやすく落ちやすいことです。内臓脂肪がつきやすい食習慣とは、満腹になっても食べたりすること。炭水化物の重ね食いや砂糖入り飲料を毎日飲んだりする場合なども内臓脂肪がつきやすくなります。また、タイミングも重要で、食事を摂るとエネルギー代謝が高まりますが、夜遅い時間に食

事を摂ると食後の熱産生が早めに終わり、内臓脂肪を蓄えてしまいます。内臓脂肪を減らすためには、腹八分目の食事が効果的。一回り小さいご飯茶碗にしたりするのも良いと思われます。残り物を食べる人は、食事を残す癖をつけたり、そもそも必要以上の食事を出さないことも大事です。食事内容としては、魚介類や海藻類の多い伝統的な和食は内臓脂肪がつきにくいと言われています。野菜を最初に、次に魚介類、最後にご飯を小盛りで摂ると良いでしょう。年末年始で増えた内臓脂肪という借金を食生活の見直しで着実にこつこつと返済していくことが、健康にとって重要なのです。

元気の秘訣



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／茶節、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、仕事で体を動かしています。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っています。

ヘルスメイトさんの 野菜レシピ



ほうれん草の ナッツ和え

材料【2人分】

- ・ほうれん草……150g
- ・にんじん……50g
- ・ナッツ……20g
- ・薄口しょうゆ…小さじ1
- ・みりん……小さじ1
- ※ナッツはアーモンドやクルミなどで代用可

●作り方

- ①ほうれん草は茹でて水気をきり、3センチ長さに切る。
- ②にんじんは千切りして軽く茹で、水気をきる。
- ③ナッツは好みの大きさに砕く。
- ④①、②、③を混ぜ合わせて、調味料で和える。

【お詫びと訂正】 広報こばやし1月号「元気の秘訣」で氏名に誤りがありました。お詫びを申し上げますとともに再掲載いたします。



会場の様子



振袖姿に身を包む新成人



東方中卒業生の皆さん



永久津中卒業生の皆さん



母校からのメッセージを見て
昔の思い出がよみがえる



西小林中卒業生の皆さん



小林中卒業生の皆さん



三松中卒業生の皆さん



子から親へのメッセージ



旧友との再会を喜ぶ新成人



細野中卒業生の皆さん



野尻中卒業生の皆さん



いであやかさんと新成人の久保田威人さんのライブ



紙屋中卒業生の皆さん



二十歳の誓い



須木中卒業生の皆さん

YouTube 小林市公式チャンネル

インターネットで動画配信中!

スマートフォンの
カメラで、右のQR
コードを読み取ると
成人式の動画を閲覧
できます。



平成31年 Photo Album

小林市成人式

平成10年4月2日～平成11年4月1日までに生まれた人

◆男性：279人 ◆女性：230人 ◆合計：509人

◆小林地区：433人 ◆須木地区：11人 ◆野尻地区：65人

感謝を胸に門出祝う
新成人ら気持ち新たに

1月5日、成人式が文
化会館で行われ、新成人
387人が出席しました。
会場では、久しぶりに再会
した友人たちと写真を撮つ
たり、思い出話に花を咲か
せる姿が見られました。

式典の二十歳の誓いで
は、立山光二さんと上村
瑞姫さんが登壇。立山さ
んは、「新たな人生の一步
を踏み出し身が引き締まる
思いです。常に自分を信
じ挑戦することを心掛け、
自分の夢をかなえ社会に
貢献したい」と誓いまし
た。また、今年はずから
親へのメッセージを実施。
西元優莉愛さんが両親に
対して「言葉では表せない
ほど感謝の気持ちでいつぱ
い。人のために働く二人の
ように多くの人を笑顔にし
てくれる社会人になります」と
想いを伝えました。
新たな門出を迎えた新成
人。大人への道を力強く歩
み始めました。

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。

お持ち帰り弁当始めました
 自分好みの弁当を作ってみませんか



1月9日(水)から、好きな料理を容器に詰めて持ち帰れる「お持ち帰り弁当」がのじりこびあレストランで始まりました。事前に購入(500円)する専用の容器にバイキング料理を詰めて、自分好みの弁当を作ってみてはいかがでしょうか。なお、レストラン内での飲食はできませんのでご注意ください。◆利用時間=11時~14時(平日限定) ●問=のじりこびあ TEL 44-3000

◆日時=3月10日(日)10時~12時 ◆場所=TENAMUビル2階交流スペース ◆駐車場=文化会館ほか ◆内容=学校教育・地域教育・家庭教育事例発表、絵本の読み聞かせ、市内小学生の落語披露など ◆入場料=無料 ●問=社会教育課 TEL 22-7912

平成30年度教育フォーラム
 アットホームな雰囲気で開催



「学校・家庭・地域の教育フォーラム」in TENAMUを開催します。◆日時=3月10日(日)10時~12時 ◆場所=TENAMUビル2階交流スペース ◆駐車場=文化会館ほか ◆内容=学校教育・地域教育・家庭教育事例発表、絵本の読み聞かせ、市内小学生の落語披露など ◆入場料=無料 ●問=社会教育課 TEL 22-7912

第6回宮崎こばやし熱中小学校オープンスクール
 「もういちど、7歳の目で世界を」

大人の学びの場「宮崎こばやし熱中小学校」の第6回オープンスクールを開催します。熱中小学校は、「もういちど、7歳の目で世界を」をキャッチフレーズに、講師と参加者との交流に根ざした新しいチャレンジを生み出す場所です。それぞれの業界で活躍している一流の講師陣の授業を、ぜひ受講ください。◆日程=2月16日(土)13時~17時15分 ◆場所=KITTO 小林2階交流スペース ◆対象=学びや交流に興味のある人、新しいことにチャレンジしたい人 ◆講師=1時間目:山井太先

生(株式会社スノーピーク代表取締役社長)、2時間目:神山恵美子先生(帯広コア専門学校理事長)、3時間目:中村寛治先生(株式会社ヒューマンセントリックス代表取締役) ◆参加費=無料 ◆申込方法=右のQRコードから専用メールフォームに進み、氏名(ふりがな)、住所、性別、年齢、電話番号/携帯電話番号、ファックス番号、メールアドレスを入力して申込みください。また、電話でも受け付けます。 ●申・問=宮崎こばやし熱中小学校事務局 TEL 48-5558

▼ホームページ



▼メール申込フォーム



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.6

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「待たなし」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。シリーズを通し考えていきます。



教員から依頼を受け、入試対策の問題を生徒の数だけ印刷し、製本する小田さん。

市教育委員会では、今年度から、プリントの印刷や製本、データ入力、行事の準備など、教員の事務作業を代行する「サポートスタッフ」をモデル配置しました。小林小学校、小林中学校の2校に2人ずつ配置。代行できる業務の種類、教員のニーズや、教員とサポートスタッフの連携方法など、その効果や運用について検証しています。

サポートスタッフの効果や運用を検証

学校の教員の約3割、中学校の教員の約6割が「過労死ライン」を上回る時間外労働をしている実態が公表されました。中でも「授業準備」や「成績処理」に関する事務は、10年前の前回調査よりも増加。平成29年に文科省が発表した緊急対策では、「授業準備」や「学習評価・成績処理」に関する事務は、「教員の業務だが、負担軽減が可能な業務」と明確に位置づけられ、その補助的業務は、サポートスタッフなどの積極的な参画が示されました。

教員の負担軽減により教育の質の向上に

全国の学校で、教員が休み時間や放課後にコピー機に列をなす姿や勤務時間外や休日に印刷や製本などを行う実態があります。サポートスタッフは、こういった時間の短縮

で、教材研究や授業準備、そして何よりも「子どもと向き合う時間」に充てられるメリットが見込まれます。

小林中の日高弘之教頭は「サポートスタッフには非常に助かっています。印刷物が増える入試前の時期は製本まで追いつかないこともありましたが、しっかりと製本まででき、教員だけでなく生徒にも還元されています」と活躍を評価。小林中のサポートスタッフ小田加奈さんは「多忙な先生たちを支える仕事はやりがいがあり、喜んでくださることが何よりうれしい。できることは何でもしたい」と意気込んでいます。

直接生徒にも還元されています

小林中学校は生徒数も多いので、全生徒向けの学校便りや案内文書などを作って配布する教頭の立場の自分が一番助かっているかもしれません。アンケートの集計なども手伝ってもらいました。入試前の今は、プリントの印刷と製本が非常に多くなる時期。サポートスタッフの働きは、教員の負担軽減だけでなく、直接生徒にも還元されています。



小林中学校
 ひだか ひろゆき
 日高 弘之 教頭

忙しい先生のためにできることを

学校現場で働いて、学校の先生は本当に忙しい仕事だと改めて思いました。印刷物などを持って行くと、「これまでは夜や土日にやっていた」と、本当に喜んでくれるので、やりがいがあります。先生は突発的なことへの対応や授業以外の指導など、毎日計画どおりに進まない仕事なので、先生たちが喜んでくださることは何でもしたいと思っています。



スクールサポートスタッフ
 おだかな
 小田加奈さん

**事務作業をサポートし、教員の負担減に期待
 市内2校に「サポートスタッフ」をモデル配置**

四六山話

笑 顔あふれるお餅をつく様子を、新年を迎える喜びを感じる表紙となっていて、こちらまで笑顔になりました。

(S・A||細野)

小学校の立派な式でのコマです。地域住民が参加した餅つきで、アットホームな雰囲気、参加者全員が笑顔を見せていました。今年も、市民の笑顔を広報紙でたくさん届けられるようがんばります。

東 方中学校のロボットコンテストに出場した須網くんの記事は興味深く読みました。将来がとっても楽しみです！

(R・Y||駅南)

中学生のロボットコンテストは意外と知られていない競技ですね。須網くんは、本当にモノづくりが大好きで将来は自動車の整備

士を目指しているとのこと。将来が楽しみです！

い よいよ四月いっぱい「平成」ともお別れです。30年の間にさまざまな出来事がありました。新元号になっても、小林にとって、住みやすい、幸せを呼ぶ、平和な年にしたいものです。

(K・T||真方)

平成も残すところ3ヶ月。小林でもさまざまな出来事があった30年でしたね。これからも、よりよいまちをみんなで作っていきましょう。

編 集ごころうさまで。毎号おもしろく拝見しています。今後も市民に分かりやすい記事をよろしくお願いします。

(M・Y||真方)

ありがとうございます。広報では、これからも皆さんにさまざまな情報を分かりやすくお届けできるようにがんばってまいりますので、ぜひ一読ください。

心の花びら

蒲公英や参道照らす使者となり 小林合歓の会 中園直子
 生きている証の往き来年賀状 小林合歓の会 海蔵由喜子
 幼いけな母の文字あり年の暮 小林合歓の会 尾辻和子
 夢を追い枕の下に宝船 小林合歓の会 清水勝
 湯気たちでセラピストありゆず湯かな 小林合歓の会 入佐典子
 譲り受く質素なおせち姑のもの 小林合歓の会 青山スミ子
 牛飼いの魂で育つ誇り有り 長友正臣
 しとやかな女子高生の初夢や 上久保年治
 三十年超えて向り振りきや平ら成り新たな元号夢見て目標を 木佐貴ひさえ
 おだやかな秋の陽ざしにそこかしこ夏のなごりの草花の色 佐枝記子
 朝食三色並ぶ食卓に持病薬去年今年 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

ごすもにき diary

画：友安よーいち
 第57話「おいしい節分」



皆さまの投稿をお待ちしています!



SUKUSUKU すくすく



にしやま ひろと
西山 博翔 くん
 平成 30 年 4 月 22 日生

生まれたときから食欲旺盛な博翔くん☆
 たくさん食べてどんどん大きくなって
 色んな人を守る強い子になってね!
 父：博喜 母：夏美



かまた ちひろ
鎌田 智尋 くん
 平成 30 年 4 月 29 日生

おじいちゃん、おばあちゃん、いつも遊んで
 くれてありがとう!
 これからも元気に育ってね!
 父：智起 母：真里

広報クイズ

問題：平成最後の〇〇〇 二十歳の決心
◆ヒント：表紙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】 2月18日(月曜) [当日消印有効]
 応募は一人1枚まで。広報こぼやし1月号のクイズの答えは「ロボット」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	44,549人	(+5, -523)
男	20,633人	(+5, -222)
女	23,916人	(±0, -301)
世帯数	19,634世帯	(-4, +36)

平成31年1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

POST CARD

お手数ですが62円切手をお貼り下さい

886-8501

小林市役所 地方創生課
 広報こぼやし編集室 行

(広報こぼやし№155 2019.2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。(複製はできません) お便りはFAX、Eメールでも受け付けています。

募集

パブリックコメント

小林市自殺対策行動計画と健康こぼやし中間評価の意見募集

第2期小林市自殺対策行動計画（素案）と健康こぼやし21（第二次）中間評価（素案）を作成しましたので、意見を募集します。

◆募集期間
2月1日（金曜）～2月28日（木曜）

◆募集方法
素案閲覧場所にある「意見等提出書」に必要事項を記入し、郵送、ファックス、電子メールのいずれかで提出ください。

※持参する場合は、素案閲覧場所に提出ください。

※「意見等提出書」は、素案閲覧場所のほか、市ホームページからも取得できます。

◆素案閲覧場所
市ホームページ、市情報公開室（総務課内）、市役所1階総合案内所、保健センター、須木庁舎住民生活課、野尻庁舎住民生活課、西小林出張所、

紙屋出張所、中央公民館、文化会館、市立図書館（須木分室）※提出された意見などの情報は、目的以外に使用しません。なお、提出された意見は、個人情報を除き公開される場合があります。また、意見を提出した人への個別の回答は行いません。

※意見の回答は、市ホームページに掲載します。

●問・健康推進課
〒886・0007
小林市真方89番地1
TEL 23・0323
FAX 23・0325
Mail k_yobou@city.kobayashi.lg.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



奨学生を募集します

経済的理由で、就学困難な人を対象に奨学金を貸与する奨学生を募集します。

◆申込資格
次のすべてに該当する人が対象となります。
・3年以上引き続き市内に住所がある人、または3年以上市内に住所があり就学のため市外に住所を変更した人
・学校教育法に定められた高等学校、高等専門学校、専門学校、専門学校、大学に

進学する人、または在学中にいる人
・成績良好、品行方正、健康で、学資の支弁が困難と認められる人

◆申込期間
2月18日（月曜）～4月5日（金曜）
8時30分～17時15分
※土日、祝日は除きます。

◆申込方法
願書、推薦調書、合格通知書の写しまたは在学証明書、奨学生志願者と生計を一にする者および連帯保証人の所得が証明できる書類を申込期間内に学校教育課に提出ください。

●願書・推薦調書配布場所
学校教育課、教育部須木分室、教育部野尻分室

●選考方法
小林市奨学生選考委員会が審査し、教育委員会が決定します。

●奨学金（月額）
・大学 2万円
・高等専門学校、専修学校、専門学校 1万5千円
・私立高等学校 1万2千円
・公立高等学校 1万円

●返還期間
卒業月の翌月から、貸与期間の2倍の期間

●申・問

2019年度「統計の日」標語の募集

総務省では、統計の重要性に対する国民の関心と理解を深め、統計調査に対する国民のより一層の協力をいただくように「統計の日（10月18日）」の標語の募集を行います。統計にちなんだ標語を応募ください。入選作品は「統計の日」のポスターなどに活用されます。

◆募集期間
2月1日（金曜）～3月15日（金曜）

◆募集部門
小学生、中学生、高校生、一般、統計調査員、公務員

◆応募方法
・自作で他で使用されていない未発表のものに限る。
・1人5作品まで。

◆提出方法
・所定の応募用紙に記載事項を明記の上、企画政策課に提出ください（郵送、ファックスでも受け付けます）。

●応募用紙は企画政策課で配

付するほか、市ホームページでも取得できます。


◆入選作品発表
6月に発表予定

※入選者には、総務省から本人へ連絡があり、作品は総務省ホームページなどで発表されます。また、表彰状と副賞が授与されます。

●申・問
企画政策課
〒886・8501
小林市細野300番地
TEL 23・0456
FAX 25・1037

天空の羅針盤 3惑星の集合

2月18日6時ごろの東から南の空



未明の6時ごろ。南東の空に金星・土星・木星が集まって見えます。18日を挟んだ前後しばらくは集まっている様子を楽しめますが、特にこの日は金星・土星が縦に並んで1程度にまで接近するので美しい眺めになります。木星は金星・土星の接近に比べると少し離れていますが、今後、徐々に土星に近づいていきます。今年土星は夏の天の川の「いて座」で輝きます。一方、木星はその隣の星座・へびつかい座です。今夏は天の川で輝く土星と、その近くに木星が輝く姿に目を引かれることでしょう。木星の近くの小さな星も探しておきましょう。【お知らせ】今月の観望会は毎週土・日の夜19時～、20時～、21時～。休館は毎週火曜。

Information おしらせ

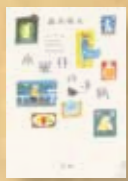
感想や叱咤激励、疑問・質問などお寄せください。

Grid area for postcard messages.

小林市立図書館

今月のおすすめ図書

一般書籍



「水曜日の手紙」
著者：森沢 明夫
発行：KADOKAWA

一般書籍



「皇室入門」
著者：椎谷 哲夫
発行：幻冬舎

児童書



「鬼といりまめ」
文：谷 真介
絵：赤坂 三好
発行：佼成出版社



私のおすすめ!

「漫画 君たちはどう生きるか」
著者：吉野源三郎（原作）、羽賀翔一（漫画）
発行：マガジンハウス
読んだ感想
自分の考えを見直したり、共感できたりしました。

永久津中3年 赤木理樹さん

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

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



QRコード

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・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。

●問 危機管理課 Tel 23 - 1175

講座・催し

県内企業・自治体の情報が満載 みやざき春フェア

県内のさまざまな産業、業種の企業約130社や自治体に参加する2019みやざき春フェアを開催します。

◆日時 3月20日(水曜)
12時～15時

◆受付 12時～15時

◆企業・自治体アピールタイム 13時～15時30分

◆会場 シーガイアコンベンションセンター4階サミットホール

◆対象者
・今年3月大学等卒業者(既卒3年以内を含む)
・今年3月新規高等学校卒業生(既卒3年以内を含む)
・来年3月以降大学等卒業予定者(大学等3年生から1年生)

・一般求職者(職業訓練生)、保護者と関係者

◆その他
参加料無料で、履歴書や事前申込は不要です。

法律を学びませんか

●問・宮崎労働局職業安定課
Tel 0985・38・8823

法務専門監(法曹有資格者)による法律講座を開催します(年8回)。今年度は実践編で第8回のテーマは「示談(示談書の作成方法)」です。

◆日時 2月23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

勤労青年ホーム講座 プリアレンジ講座 ワーアレンジ講座

春から夏に向けてのお部屋のアクセサリーを作ってみませんか。

◆日時 3月12日(火曜)
19時～21時

◆場所 中央公民館

◆対象 市内在住または在勤のおおむね40歳未満の人

※40歳以上の人でも申込みできますが、申込多数の場合は対象者を優先したうえで抽選します。

◆費用 500円

◆定員 10人

◆申込締切 2月26日(火曜)

◆受付時間 2月26日(火曜)
月曜～金曜の9時～17時

◆申・問・中央公民館
Tel 22・3482

市立図書館 ひなまつりお楽しみ会

市立図書館でひなまつりお楽しみ会を開催します。

◆日時 3月2日(土曜)
14時～15時30分

◆場所 市立図書館

◆内容 季節のおはなしや読みみかせ、手あそび、お抹茶体験など

◆定員 50人

◆申込方法 電話で申込みください。なお、図書館カウンターでも受

付けてます。

◆参加費 大人100円、子ども無料

◆申・問 市立図書館
Tel 22・7913

メロンさんとマルデ イグワを楽しもう!

フランスでは、40日の断食をする謝肉祭の最終日(マルデイグワ)に、ベニエ(揚げドーナツ)を食べる習慣があります。このベニエをメロンさんと一緒に作って食べて、

楽しみませんか。

◆日時 2月22日(金曜)
19時～

◆受付は18時30分開始

◆場所 中央公民館

◆対象 小学生以上とその保護者、市内在住または在勤の人

※小学生の参加者は必ず保護者同伴でお願いします。

◆費用 500円

◆定員 10人程度

※申込多数の場合は抽選

◆申込締切 2月13日(水曜)

◆申込方法

保健・福祉

ひきこもり・ニジロの健康相談

電話で申込みください。

◆受付時間 月曜～金曜の9時～17時

◆申・問 社会教育課
Tel 22・7912

◆日時 2月26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

◆申込方法 電話で申込みください。

◆申・問 小林保健所
Tel 23・3118

やっばい元気がよか!

このコーナーでは、介護予防につながる、簡単な運動や情報を紹介します!

●問=長寿介護課 Tel 23 - 1140

読書が健康にもたらすものとは

本を読むと、自分の知らない世界や過去についての知識や見聞が広がります。また、登場人物に共感することでいろいろな感情がよびさまされ、これらの全てが脳に刺激をもたらすと考えられます。さらに現実から離れて本に没頭することは、脳の良い気分転換になることも。寒くて外で運動するのがためられる季節には、ぜひお気に入りの本を見つけて、暖かい部屋の中で脳の健康維持に努めませんか。

読書には長生きにつながります



のじり地域包括支援センターセンター長 八重尾 トモ子さん

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

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



情報提供者などに謝礼金 空き家バンク登録受付中

市では、移住希望者などに、登録された空き家情報を提供する「空き家バンク制度」を設けています。不動産会社に取り引を依頼されていない売買・賃貸できる空き家を持っていて、空き家バンクへの登録を希望する人は、気軽に連絡ください。

また、情報提供者に5000円、所有者に5000円を支払う謝礼金制度もあります。詳しくは、地方創生課までお問い合わせください。

◆空き家の改修補助＝空き家の改修など（賃貸借契約締結後）に対する補助制度もあります（上限50万円）。

●問＝地方創生課 Tel 23-1148

時間外急病診療電話案内

Tel 23-8212

平日夜間 19時から22時まで
日曜・祝日 9時から12時まで
(日曜・祝日は、原則小児科)

※医療機関を案内するもので、病気に関する相談を受けることはできません。

小児救急医療電話相談

Tel # 8000

365日 19時から翌8時まで
ダイヤル回線からは

Tel 0985-35-8855

※明らかに緊急を要する急病の場合は、119番をご利用ください。

広報紙などの音訳CD を利用しませんか

音訳ボランティア団体「小林朗読友の会」では、視覚障がい者に「広報こぼやし」をお

知らせ、「はなみずき（議会だより）」などを音訳したCDを制作し、郵送しています。家族などに視覚障がい者がいましたら、ご利用ください。
●問・社会福祉協議会
Tel 23-3466

ALTの『英語コラム』

娘の保育園

～エムティア先生～

After moving to Kobayashi this April, I was moved greatly by not only the natural beauty but also by the humbleness of the residents. I was really worried for my child who needed to get into a daycare facility. We were lucky enough to get one here. On July, she had her sports day inside a huge gymnasium at Kobayashi City. It was an amazing experience to see my child in an "Anpanman" band. We enjoyed with all the Kids. Kobayashi rocks!!!

去年の4月に小林に転入してから、美しい自然はもちろん人の謙虚さに心を動かされました。子供の保育園が見つかるかどうか本当に心配していました。

幸運なことに保育園に入園することができました。7月、市内の大きな体育館で運動会がありました。アンパンマンのお面をつけている娘を見るのは素晴らしい体験でした。ほかの園児たちと楽しい時間を過ごせました。小林最高!!!



『メロンばなし』

シャンドルール



2月にはフランスでも節分と同じく春を迎えるための日があります。2月2日に、クレープの日であるシャンドルールという祝いがあります。フライパンでクレープを焼くときは、太陽のような黄色で丸い形をしていますので、冬が早く終わってまた春が来るのを願うことから来ているお祝いだと言われています。デザートとして食べる小麦粉で出来ている甘いクレープも人気ですが、そば粉で出来ているクレープを作ることも出来ます。それをよく「ガレット」と呼んで、中に好きなものを入れます。ハムとチーズの上に目玉焼きを乗せるのが一番人気です。

いろんな悩みに対応 ワンストップ相談会

3月の自殺対策強化月間に合わせて、法律・経済・こころ・福祉などに関する相談窓口を一カ所に設けたワンストップ相談会を開催します。県民の悩みに関する相談を、弁護士・司法書士・看護師・臨床心理士・精神保健福祉士などの専門機関の職員が対応します。
◆日時
3月2日（土曜）
10時30分～16時
※受付は15時30分まで

小林こすもす家族会 茶話会を開催します

小林こすもす家族会は、精神障がい者の家族が、誰にも言えない悩みや苦しみを語り合い、お互いの気持ちをわかちあう会です。「障がいのあ

場所
ハローワークプラザ宮崎
◆対象
県内在住の人
◆費用
無料
※事前申込は不要です
●問
宮崎県福祉保健課
Tel 0985-26-7075

小林こすもす家族会 茶話会を開催します

八幡原市民総合センター
◆対象
精神障がい者の家族
◆内容
参加者同士の語り合い・分かち合い

る人もない人も共に暮らしやすい宮崎県づくり条例」が施行されて2年が経ちます。日頃の思いを、誰にも聞けなかったことを、お茶を飲みながら一緒に語りあってみませんか。話をしたり聴いたりする足元を照らす光となります。
◆日時
2月13日（水曜）
13時30分～15時30分
●場所
八幡原市民総合センター

文化の足跡

～西郷どんとこぼやし Vol.8～ 『西南戦争慰霊碑』

西南戦争には、小林市からも多くの人が西郷軍として参加し命を落としました。小林地区からは368人参加し、戦死者51人。須木地区からは24人参加し、戦死者5人。野尻地区からの参加人数は不明ですが、戦死者32人との記録が残っています。文献だけの記録ではなく、現在でも小林地区緑ヶ丘公園・三松公民館、須木地区大年神社、野尻地区大塚原公園・高妻神社に戦死者を弔う慰霊碑（石碑）が建っていて、戦死者の名前が刻まれています。私たちのふるさともたくさんの人たちが西郷隆盛とともに戦い、現在の私たちにつながる新しい時代を切り開いたのです。



緑ヶ丘公園慰霊碑

市ホームページバナー広告

市では、自主財源確保のため市のホームページに掲載するバナー広告を募集します。

- ◆広告の位置
「くらし」と「観光」のページの下部
- ◆広告掲載料
・事務所を市内に有する企業 月額5千円（税込）
・事務所を市内に有しない企業 月額1万円（税込）
- ◆申込用紙配布場所
地方創生課
※市ホームページからもダウンロードできます
- ◆申込方法
申込用紙に必要事項を記入して、バナー原稿を添えて地方創生課まで郵送または持参ください。
- ◆申込期間 随時
※詳しくは、市ホームページを確認ください
- 申・問・地方創生課 Tel 23-1148
〒886-8501 小林市細野300番地

案内

市議会議員選挙 立候補届出説明会

4月21日（日曜）に執行さ

◆参加費 無料
※事前申込は不要です
●問
小林市こすもす家族会 南郷
Tel 080-6423-5858
・健康推進課
Tel 23-0323

れる小林市議会議員選挙の立候補届出説明会を開催します。
◆日時
2月27日（水曜）
13時30分開始
●場所
文化会館
●問
選挙管理委員会事務局
Tel 23-1143

●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	2月17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	2月21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」
2月17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2月28日(木)です。

介護保険料(8期)

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料(8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 2月8日(金)

受付締切日 2月15日(金)

これは何ごみ? 答え

中身を全部出し切って、火気がなく風通しの良い屋外で穴を開けてから「リサイクル品(缶類)」で出してください。

●人権・行政・なやみごと相談 市民課 Tel 23-1141

月日	曜	種類	会場	時間	
12	火	人権・行政・なやみごと	東館1階相談室	10:00～15:00	
2	19	火	東館1階相談室		
26	火	人権・なやみごと	東館1階相談室		
3	5	火	人権・行政・なやみごと	須木総合ふるさとセンター	10:00～15:00
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
2月28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
2月24日(日)	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	2月	3月
水流迫、東方1・2	1	1
真方1・2・3	4	4
南西2・3、通り町	5	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	12	8
北西2、坂元	8	12
西町1・2・3 南島田	14	11
仲町、永田町、後川内	13	13
細野2・3、南真方	21	14
細野1、南真方西	22	22
南真方東、上町、上町西	26	26
上町中、上町東、上町北	27	27
西堤、南堤	28	28
北堤	28	29
野尻地区(第3日曜)	17	17
須木地区(第4日曜)	24	24

今月の これは何ごみ?



「スプレー缶」

(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	3月1日(金)	受付 12:45～13:15	
1歳6ヶ月児健康診査	2月14日(木)	受付	
	3月7日(木)	12:45～13:15	
3歳児健康診査	2月15日(金)	受付	
	3月8日(金)	12:30～13:15	
キッズフロア	3月6日(水)	受付 9:30～11:00	
もぐもぐクッキング	2月20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	3月6日(水)	受付・要予約 13:10～13:30	
歯っぴ〜教室	2月19日(火)	受付・要予約 13:00～13:30	
パパママ教室	3月4日(月)	受付・要予約 9:10～9:20	

●にこにこ運動教室(13:30～15:30)

問: 社会福祉協議会野尻支所 Tel 44-1206

場所	2月	3月
野尻町保健福祉センター	12日(火)、19日(火)、26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
2月28日(木)	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	
14	木	まちかど健康相談	トリアル小林店	13:30～15:30	
2	15		金	TENAMUビル	14:00～16:00
19	火		火	ゆ〜ぱるのじり	10:00～12:00

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
10	日	園田病院	22-2221
		高崎皮膚科医院	22-8521
2	11	榎内視鏡内科医院	22-2819
		整形外科フレンドクリニック	22-3132
		柊山医院(眼科を除く)	22-2503
24	日	堀胃腸科外科医院	23-3988
3	3	小林泌尿器科クリニック	25-0505
		押川病院	44-1005

※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。

奉祝 天皇陛下御即位三十年 あね
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
(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/> 

 **(有)宮内葬儀社**
MYAUCHI
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。



K 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

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。

3月25日(月) 26日(火) 27日(水)
 ①午後3時から ②午後6時から ③午前10時から

 QRコードでチェック！

 **秘書センター株式会社**
 宮崎支社|宮崎県小林市細野334-4



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。