

広報こばやし みんなでてなむ 笑顔あふれる じょじょんよかところ 小林市 2020.FEB

KOBAYASHI 2

No.167

決意を胸に…
令和初の成人式

後悔のない人生

真面目に生きる。

感謝

挑戦

努力

責任感のある
管理栄養士

信頼される
看護師になる

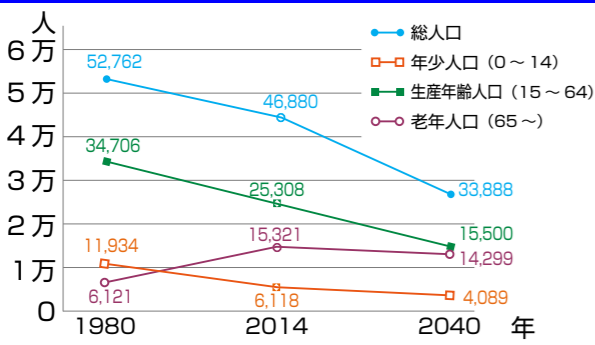
走る看護師

真執手



(表1)

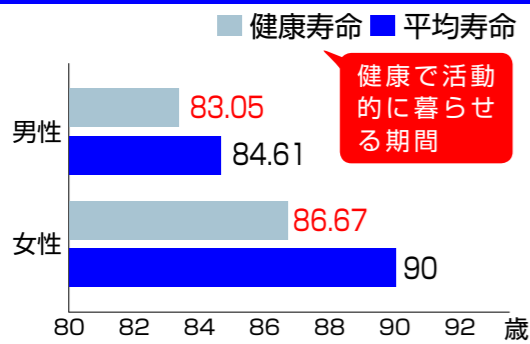
人口構成の推移



出典：国勢調査、国立社会保障・人口問題研究所 将来人口推計

(表2)

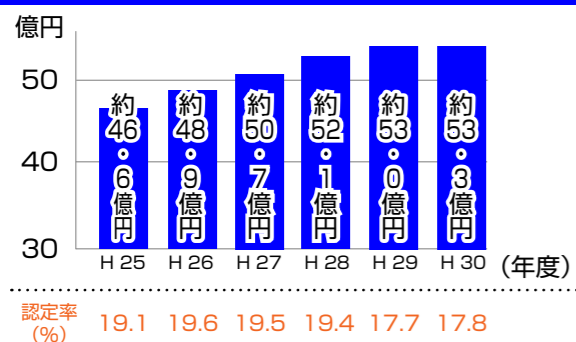
健康寿命と平均寿命 (平成27年)



出典：「健康寿命の算定方法の指針」「健康寿命の算定プログラム」

(表3)

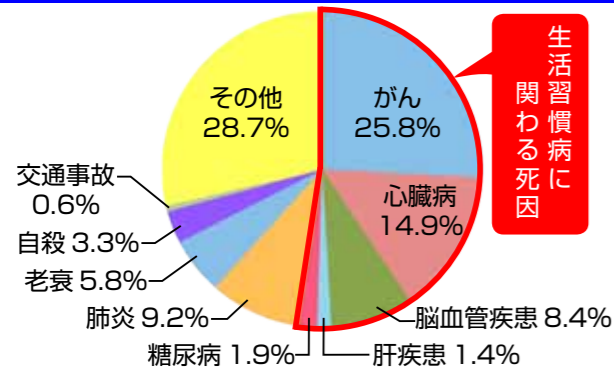
介護給付費・要介護認定率の推移



出典：「介護保険事業状況報告」「第7期介護保険事業計画実績」

(表4)

死因内訳 (平成29年)



出典：厚生労働省人口動態統計

データで見る 私たちの健康

人口は減少し高齢化率は上昇
市の人口は、2040年には約3万4千人まで減少する見通しです。高齢化率は42・2割に上昇し、高齢者1人を若い世代1人で支える社会が来ると予想されています。(表1)

健康寿命と平均寿命
男女ともに平均寿命や健康寿命は年々長くなっており、健康でない期間は男性より女性が少し長くなっています。(表2)

要介護認定者数が増加し 介護給付費も増加
介護認定率は全国平均を下回っていますが、要介護認定者数は増加しており、介護給付費も5年間で約6億7千万円増加しています。また、市の国民健康保険の総医療費は人口減少に伴い減少していますが、1人当たりの医療費は約40万円と、5年間で約4万円増加しています。(表3)

死因の半分は生活習慣病
本市の死因内訳は、がん、心臓病、脳血管疾患など、生活習慣病に関わる死因が約52割を占めています。(表4)

高いメタボリックシンドローム・少ない野菜摂取量
40~69歳の男性の2人に1人、女性の4~5人に1人は肥満(※1)で、小中学生など子どもの肥満も増加しています。メタボリ

※1 出典：国保特定健診結果
※2 腹囲が基準値以上あり、かつ、高血糖や脂質異常、高血圧のうち2つ以上の追加リスクを有する人
※3 出典：平成28年宮崎県民健康・栄養調査

※スマートウエルネスシティとは・・・



健幸な社会を目指して

人・地域が元気になる まちづくりを推進
社会構造の変化により、人口減少・超高齢社会が進み、それを背景に核家族化が進行し、地域コミュニティの機能が低下しています。また、車社会の進展により、移動が便利になっていく反面、歩く機会が少なくなり、生活習慣病などが増加しています。これらの問題に対して、市では、将来にわたって活力ある地域を維持し、住みたくなる住み続けたいような魅力あるまちにしていくため、健幸のまちづくりを目指します。

これは『地域医療・健康都市宣言』の趣旨を踏まえ、健康づくりの分野だけでなく総合的なまちづくりを推進し、スマートウエルネスシティ(※)の実現を目指すものです。



※スマートウエルネスシティとは・・・
健幸(ウエルネス)をまちづくりの中核に位置付け、そこに暮らすことで住民が健康で元気に幸せに暮らせるまち。

「地域医療・健康都市」宣言
平成26年3月1日制定

住み慣れた地域で安心して暮らし、健康で豊かな生活を送ることは、すべての市民の願いです。また、限りある医療を大切に想い、地域医療を守り育てることは、地域にとって大変重要です。ここに、私たち小林市民は、地域一体となった協働によって、地域医療を守り育て、健康長寿をめざす「地域医療・健康都市 小林市」を宣言します。

- 一 かかりつけ医を持ち、健(検)診を受け、疾病の予防に努めます。
- 一 時間内の受診を心がけるなど、限りある医療を大切にします。
- 一 健康意識を高め、運動を始めとする生活習慣の向上を図るなど、できることから健康づくりに努めます。
- 一 上手に休養をとり、人とのつながりを大切に、いきいきと生活します。
- 一 食に感謝し、バランスの良い食生活を心がけます。

『こぼやし健康フェスタ 2020』を開催

健康をまちづくりの中核においた市民総ぐるみでの取り組みをスタートさせる最初のイベントとして、1月19日(日曜)に『こぼやし健康フェスタ2020』を文化会館で開催しまし



- 1 健康講演会
- 2 ウォーキング教室
- 3 肺がん検診
- 4 認知症テスト
- 5 血管年齢測定
- 6 骨密度検査
- 7 健康相談

健康講演会 第一部



健康は日々の生活習慣の積み重ね

健康のために、私たちの食事や運動など良い生活習慣を積み重ねていくことが必要。悪い生活習慣が続くと、健康に大きな影響があります。健康に関心を持ち、生活習慣を整えていくことが大切です。

細胞が傷つくガン

血管が傷つく心筋梗塞

日本ではガンで亡くなる人が今一番多く、心筋梗塞や脳卒中も私たちの寿命に大きく関係する病気です。ガンは細胞の遺伝子が傷ついて、異常な細胞が生まれて

◆元NHK「きょうの健康」キャスターが伝授！
病気の予防につながる食事と運動とは？

ひさだ なおこ
久田直子 さん

●プロフィール
福島テレビアナウンサーからフリーに転身、民放キー局などで報道、情報番組の司会やリポートを担当。平成11年からはNHK「きょうの健康」の司会を15年間務めた。

1ムを避けるためにも、適切な食事と運動が大切です。また、介護が必要となる最大の原因は認知症です。生活習慣病が認知症のリスクとなることから、さまざまな研究でわかっています。認知症を予防するためにも、生活習慣を改善することが大切です。

栄養・身体活動・社会参加の3要素で健康寿命の延伸

健康のために、私たちの食事や運動など良い生活習慣を積み重ねていくことが必要。悪い生活習慣が続くと、健康に大きな影響があります。健康に関心を持ち、生活習慣を整えていくことが大切です。

運動器障害や認知症による要介護を防ぐ

骨折、転倒、関節疾患で介護が必要となる人は女性に多くみられます。運動器の障害によるロコモティブシンドロ

健康講演会 第二部

100歳まで健康で暮らせる健康なまちづくり



く の し ん や
久野 譜也 さん

●プロフィール
筑波大学大学院人間総合科学研究科 教授。科学的根拠に基づいた高齢化社会に対する健康政策の構築を目指し、「スマートウエルネスシティ 首長研究会」を立ち上げる。

運動不足こそが健康寿命の障害
100歳まで健康でいるため、次の世代が困らないような社会にするために、健康問題をどのように解決するかが大切です。

1日数回の短時間運動でも効果は「足計算」

運動不足の一番簡単な解消法は歩くことです。歩く、ジョギング、水中運動などの有酸素運動をすると、脂肪が燃焼し、動脈が柔らかくなりま

実は、1回に30分歩くことと、朝、昼、夕に10分ずつ3回歩くことの効果は同じで

一人ひとりが

いつまでも

健幸で輝ける

まちを目指して



家族と過ごし、仕事に行き、友人と遊び、趣味を楽しむ日常生活。そんな当たり前の日々は、健康だからこそ送ることが出来ます。家族や自分自身が病気になるって、初めて健康の大切さに気付くもの

が「幸せ」の最も重要なキーワードではないでしょうか。だからこそ、愛する人たちを守り、何気ない普段の生活を送るといって「幸せ」をつかむために、健康づくりが必要になります。

もし、あなたが倒れてしまったら、誰が大好きな家族の生活を守り、大切な人との約束を果たすのでしょうか。あなたが元気であれば、あなたを必要としてくれるたくさんの人を救い、笑顔があふれ、素敵な生活を送ることが出来ます。

「健康」な生活を送ること
私たち、一人ひとりがいつでも健康で輝けるまち「健康都市 小林市」を目指して。



ケアマネジャー
(介護支援専門員)
やました りえ
山下 梨詠さん (37)

ケアマネジャーは、介護が必要な人の状況に応じて調整を行い、専門的なサービスプランを作成する仕事だ。サービス利用開始後も、定期的に訪問して利用者の状態を確認し、プランの見直しを行う。

山下梨詠さんは、小林市社会福祉協議会介護センターのケアマネジャー。「子ども時代は祖父母と同居していたので、高齢者を助けたいという気持ちは昔からありました」。

だが、はじめから介護の道を選んだわけではなかった。県外の専門学校で音楽を勉強後、小林に帰郷。一度は地元企業の事務員として就職した。

転機は長女の出生。子育てしながら働ける仕事を探すなかで、自宅で暮らす高齢者の日常生活を援助するホームヘルパー（訪問介護員）という仕事を知った。

ありがとうございます、励みになる

ホームヘルパーは、一度の訪問時間が短く、自宅から訪問先に直接通えるため、忙しい子育てとの両立ができた。

「子どもが病気の時などに訪問を代わってもらうなど、職場の人にも協力してもらえました」。

ホームヘルパーとして働くうちに利用者の人生にもっと深く関わりたい、役に立ちたいと感じ、1年7ヶ月前にケアマネジャーの資格を取得した。

ケアマネジャーは利用者の人生の最期の時まで関わることもある。よかったと思える人生であってほしい

今後の目標は、主任ケアマネジャーになること。そのためにもっと経験を積んでいきたいと意気込む山下さんは、決意を胸に今日も利用者の元へ向かう。



写真①職場はアットホーム。人間関係に恵まれたと話す。②この日は利用者の誕生日で、お花をプレゼントした。

歩いて健幸 (ウォーキング)

まずは目指そう
プラス1千歩

市が行った「健幸のまちづくり市民意識調査」では健康状態が「よい」と答えた人の約6割が「毎日積極

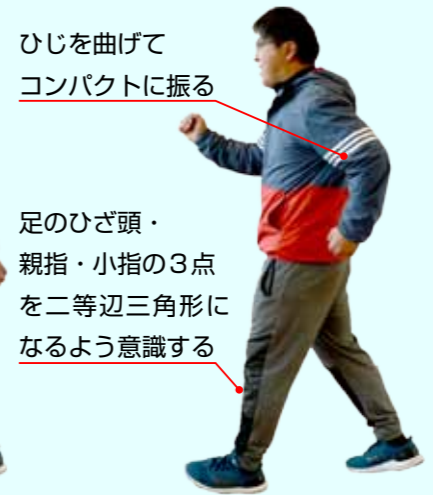
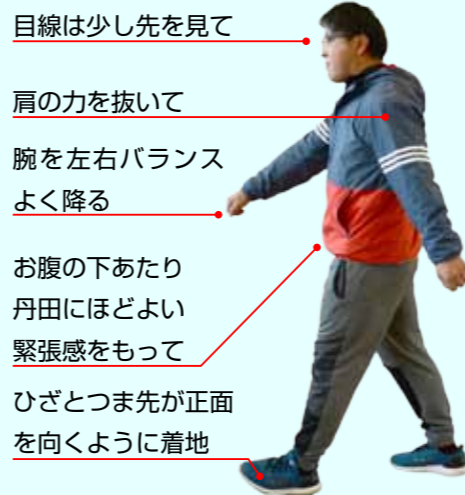
的に歩いている」または「毎日ではないがなるべく歩くようにしている」と回答しています。

まずは、日頃の歩数プラス1千歩を目指して、歩いてみましょう。

Check!! 目的にあった歩き方を知る

日常の美しい歩き方

運動効果を高める歩き方



参考：(一社)日本ウォーキング協会 発行「健康で楽しく生きるためのウォーキング」

健康寿命を延ばすために 私たちができること

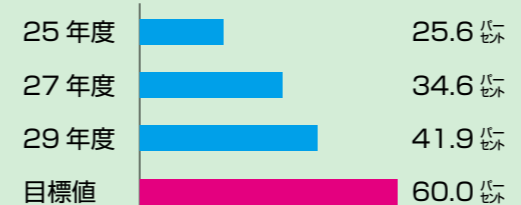
知って健幸 (健康診断・検診)

自分の健康状態を知ることが大事

日本人の死因は、「がん」「心疾患」、「肺炎」、「脳血管疾患」。このうち、肺炎以外が生活習慣に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、進行しているても自覚症状がなく、早期に気づくことができず、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

Check!! 特定健診受診率の推移 (国保)



※受診率 (%) = 受診者数 / 対象者数

必要があります。

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です。40歳から74歳の国民健康保険の加入者が対象で、腹囲、BMI、血圧、血糖値などの血液検査、などの項目を検査します。

市の特定健診の受診率は、積極的な啓発の成果もあり徐々に上がってきていますが、国の定める目標値にはまだ到達していません。

また、企業の従業員などは職場検診があり、病院や健診センターで任意に受診できる人間ドックなどがあります。

病気の早期発見・治療は医療費の抑制にもつながります。何より、自分や家族のためにも、年齢の早い時期から体と向き合い、自分の健康状態を把握しておくことが大切です。

募集

学校給食調理業務補助員(代替)募集

小林東方学校給食センターでは、令和2年度学校給食用調理業務補助員(代替)を募集します。

- ◆職種 会計年度任用職員学校給食調理業務補助員(代替)
- ◆募集人員 若干名
- ◆報酬 時給925円(週2〜3日ほどで不定期)
- ◆勤務時間 月曜〜金曜までの7時30分〜16時45分
- ◆申込方法 小林東方学校給食センターに履歴書(市販のもので可)を直接持参または郵送ください。
- ◆任用期間 令和2年4月1日〜令和3年3月31日
- ◆申込締切 2月28日(金)
- ◆郵送の場合2月28日(金)必着
- ◆面接日 後日通知します。
- ◆申・問

講座・催し

短期講座 パソコン教室(有料) 受講生募集

パソコン未経験者・初心者、初めから学びたい人、専門講師の丁寧な指導で楽しく学べます。

- ◆講座期間(全5回) 3月9日〜3月19日
- ◆期間中の月・水・木・金曜
- ◆時間 9時30分〜12時
- ◆申込締切 3月4日(水曜)
- ◆定員 10人
- ◆5人未満の場合は開講できません
- ◆その他 日程・内容・費用などについては、訓練校まで問い合わせください。
- ◆申込方法 事前に電話で申込みください。
- ◆申・問

保健・福祉

精神保健福祉講座 ～ともに豊かに～

精神疾患は、誰でもかかる可能性のある身近な病気です。正しい知識がないことで、不安に感じたり、どう声をかけていいかわからなかったり戸惑うことが多いのではないのでしょうか。同じ地域に生活する市民として、精神疾患を抱える人を理解し、お互いに今より少し生活しやすくなることを目指して話を聞いてみませんか。

- ◆テーマ・日程 2月27日(木曜) 「精神疾患について理解する」
- 3月5日(木曜) 「地域で生活して感じること」
- ◆当事者・家族の立場から」
- 3月12日(木曜) 「精神疾患を持つ方との関わり方」
- ◆時間 18時〜19時30分
- ◆場所 市社会福祉センター

本館(地域交流スペース)

- ◆参加料 無料
- ◆その他 全日程参加できない人でも申込みください
- ◆問 社会福祉協議会

TEL 27・3277

訂正とお詫び

広報こばやし1月号の内容に誤りがありましたので、訂正してお詫びいたします。

- ・2ページ「撮影場所」(正) 橋満林道 (誤) 橋谷林道
- ・25ページ「施設・備品整備」本文(正) 「坂元親子広場に…」 (誤) 「坂元親子に…」

◆問=地方創生課 TEL 23・1148

案内

悩み事に関する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、一か所に設け、県民のみならず、まの悩みに関する相談に専門機関の相談員が対応します。

- ◆対象者 宮崎県在住の人
- ◆日時 3月14日(土曜) 10時30分〜16時
- ◆受付終了 15時30分
- ◆専門機関 宮崎県弁護士会、宮崎県司法書士会、宮崎県看護協会、宮崎県公認心理師・臨床心理士会、宮崎県精神保健福祉士協会、宮崎県自殺防止センター、ハローワーク宮崎
- ◆相談料 無料
- ◆場所 ハローワークプラザ 宮崎(宮崎市大塚台西1丁目1・39)
- ◆その他 事前申込不要
- ◆問 県福祉保健課 地域福祉保健・自殺対策担当

TEL 0985・26・7075

2020春の就職応援フェア開催

県内のさまざまな産業・業種の企業約130社と自治体に参加します。保護者や地域の皆さんから、県内外の学生の皆さんへの声かけをお願いします。

- ◆開催日時 3月19日(木曜)
- ◆受付 12時〜15時30分
- ◆企業・自治体アピールタイム 13時〜16時
- ◆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 2020年3月大学等卒業者または高等学校卒業生
- 2021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)、保護者および関係者
- ◆参加料 無料
- ◆その他 履歴書不要。事前申込不要。
- ◆問 宮崎労働局職業安定課

TEL 0985・38・8823

投票所の統廃合について

選挙管理委員会において、以前から地域より要望のありましたとおり、第35投票区(堂屋敷集会所施設)を廃止し、第32投票区(鳥田町小学校体育館)に統合することが決定されました。

- ◆選挙管理委員会
- TEL 23・1143

パブリックコメント 第2期小林市子ども・子育て支援事業計画(案)

第2期小林市子ども・子育て支援事業計画の策定にあたり、意見を募集しています。

- ◆募集期間 1月24日(金曜)〜2月25日(火曜)
- ◆提出方法 意見等提出書に必要事項を記入し、直接持参、郵送、ファックス、メールのいずれかの方法で提出ください。
- ◆閲覧場所 市ホームページ、情報公開室(本庁3階)、子育て支援課(本庁1階)、須木庁舎地域振興課、野尻庁舎地域振興課、西小林出張所、紙屋出張所

◆問・子育て支援課 TEL 23・1278 FAX 24・5063 Mail k_kosodate@city.kobayashi.lg.jp

心の花びら

カラフルなマラソン姿冬うらら (小林合歓の会 海蔵由喜子)

天辺の聖樹を飾るベル大木 (小林合歓の会 清本幸子)

オリンピックク迎える年の初句会 (小林合歓の会 倉田玲子)

鼻歌の響く初湯や夫が焚く (小林合歓の会 小村明子)

鶴戸さんの参道静か石路の花 (小林合歓の会 清水勝)

着ぶくれてバス待つ早朝七福へ (小林合歓の会 谷之木みちえ)

珍しや田んぼの空に奴風/元氣湧く寝たきりの母その笑顔 (長友正臣)

花開き春の令和の年始めこよなき永遠の春を祈りぬ (永友チエ)

令和となり昭和とうくになりけり風あげ見えず愁つく子なし (武ナミ子)

お父さんに上げてと嫁の持ちて来る佛前供えて菊の香ゆかし (木佐貫ヒサエ)

火災・救急発生状況				交通事故発生状況			
種別	12月	累計	昨年	種別	12月	累計	昨年
建物	0	15	+3	人身	20	261	-36
林野	0	7	+4	物損	94	1024	-11
車両	0	0	-4	死者	0	3	±0
その他	0	12	+6	負傷者	24	303	-25
救急	189	2113	+117	全国死者	3164	(昨年同月比 -290)	

人のうごき(小林市の人口)		
人口	43,893人	(-62、-656)
男	20,295人	(-19、-338)
女	23,598人	(-43、-318)
世帯	19,672世帯	(-19、+38)

令和2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

●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16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20日(木)	市役所本館1階相談室	10:00～14:40	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16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**3月2日(月)**です。

国民健康保険税 8期

介護保険料 8期

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7日(金)

受付締切日 2月14日(金)

これは何ごみ? 答え

ガラス製のお皿やコップなどは「燃やさないごみ」です。ただし、びん類および板ガラスは「リサイクル」で回収します。

●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
2	12 水	人権・行政・なやみごと	市役所東館1階相談室	10:00～15:00
2	18 火	人権・なやみごと	市役所東館1階相談室	
2	25 火	人権・なやみごと	市役所東館1階相談室	
3	3 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
3	5 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27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23日(日)	八幡原市民総合センター	13:00～16:00

ひとりで悩まずお話しください

◆こころの電話相談室
毎週月曜日 20:00～22:00

●問: NPO 法人こばやしハートム

☎27-1850

◆宮崎いのちの電話
年中無休 21:00～(翌朝)4:00

●問: NPO 法人宮崎いのちの電話

☎0570-783-556

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	4	3
真方1・2・3	3	2
南西2・3、通り町	5	4
南西1の西、南西4本町、新生町	5	5
南西1の東、種子田	6	6
北西1・3、緑町	7	9
北西2、坂元	13	10
西町1・2・3 南島田	10	12
仲町、永田町、後川内	12	11
細野2・3、南真方	20	19
細野1、南真方西	21	24
南真方東、上町、上町西	26	25
上町中、上町東、上町北	27	26
西堤、南堤	28	27
北堤	28	30
野尻地区(第3日曜)	16	15
須木地区(第4日曜)	23	22

今月の これは何ごみ?



「ガラス製品」
(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5日(木)	受付12:45～13:15	
1歳6か月健康診査	2月13日(木)	受付12:45～13:15	
3歳児健康診査	2月14日(金)	受付12:30～13:15	
キッズフロア	3月4日(水)	受付9:30～11:00	
もぐもぐクッキング	2月19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バースディ健康相談	3月4日(水)	受付(要予約) 13:10～13:30	
歯っぴ〜教室	2月18日(火)	受付(要予約) 13:00～13:30	
パパママ教室	2月26日(水) 3月2日(月) 3月9日(月)	受付(要予約) 9:10～9:25	

●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	2月	3月
野尻町保健福祉センター	18日(火)、25日(火)	3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(金)	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
2	13 木	まちかど健康相談	ブラッセだいわ小林店	13:30～15:30
2	18 火	まちかど健康相談	ゆ〜ぱるのじり	10:00～12:00
2	20 木	まちかど健康相談 まちの保健室	コープみやざき小林店	13:30～15:30
3	5 木	まちかど健康相談 まちの保健室	コープみやざき小林店	

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
2	11 火	池田病院	23-3535
		二口子供医院	22-5885
	16 日	たなか循環器内科クリニック	23-1115
		野尻中央病院	44-1141
	23 日	上田内科	23-3377
		花田耳鼻咽喉科	24-5100
24 月	立山整形外科医院	22-1717	
	柊山医院	22-2503	
3	1 日	池井病院	23-4151
	8 日	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	

※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。

やっばい
元気がよか!

「食物繊維」

わかっていても
不足しがちな



市立病院 管理栄養士
阿萬千穂さん

みなさん、毎日お通じは出ていますか？加齢とともに便秘の症状を訴える人は増え、男女共に10人に1人は便秘に悩んでいるといわれています。肌トラブルの解消や消化管に関する病気の予防、免疫力を正常な状態に保つためにも、腸内環境を整えるのは大切なことなのです。便秘につながる要因の一つとして挙げられるのが「食物繊維の摂取不足」です。食物繊維は野菜やいも類、海藻類、キノコ類、果物に多く含まれています。私が栄養指導の時に感じることは、みなさんが1日に食べている食物繊維の量が少ないということです。便の量は、食物繊維の量と関係しています。例えば、ハンバーガー1個を食べた時に出る

便の量は、親指の第一関節程度なのです。この量では腸を刺激することができず、腸内に残ってしまうので何日も便が出ない状態となり便秘に繋がります。また、腸内環境を整えるためには善玉菌を増やすことも重要です。この善玉菌のエサとなるのが食物繊維です。食物繊維は善玉菌を増やし腸内環境を整える助けとなります。

今後は、食事に野菜サラダや野菜スープをプラスしたり、食後のデザートとしてアイスやプリンではなく、果物を摂取し、食物繊維を摂り入れることを意識してください。便の量や善玉菌を増やして便秘解消に繋げ、「何日も便が出てない」その言葉から卒業することを目標としていきましょう！

福祉情報をお届けします

社協タイムズ

大規模災害時に活躍
災害ボランティアセンター



災害時に円滑な運営ができるようにえびの市・高原町と年1回災害ボランティアセンターの運営訓練を実施しています

災害ボランティアセンターを知っていますか。テレビやラジオ、新聞などで目や耳にした人もいるかと思いますが。

災害ボランティアセンターは、災害時に一人でも多くの命が守られ、一日でも早い復旧を目的に被災地でのニーズ収集や受付を行い、円滑なボランティア派遣・活動を行うための拠点です。昨今の規模大規模災害時には、全国から多数のボランティアが被災地に来て、

センターを通じてさまざまな支援活動が行われています。小林市でも、災害が発生し行政から指示があったときは、社会福祉協議会が「小林市災害ボランティアセンター」を開所・運営します。

ボランティアの募集やニーズ受付の情報発信は、ホームページやフェイスブックで確認できます。※災害ボランティアセンターは、平時は開所していません。また、災害が発生した場合、市と協議し設置します。

- 小林市社会福祉協議会ホームページ
<http://kobayashi-syakyojimdo.com/>
- 災害ボランティア フェスブック
@kobayashisaigaivc

元気の
知恵袋

糖尿病の重症化
予防のために
できること

健康推進課 保健師
六区田 洋子さん



平成30年度の小林市特定健康診査受診者の結果をみてみました。糖尿病に関する検査項目の一つであるHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）値の正常値は5.5%以下ですが、約6割の人が正常値以上の高血糖でした。みなさんの値はいかがでしたか？

更に、HbA1c値が6.5%以上の人は、医療機関への受診が必要となりますので、かかりつけ医にご相談ください。追加検査などをきちんと受けて、糖尿病かどうかの診断を受けましょう。また、治療中断している人は、治療の再開をお願いします。▼仕事が忙しく病院に行く暇がない ▼痛みなどの自覚する症状がない ▼治療していたが自己判断でやめた このような理由で高血糖状態を放置

していると、血管が傷みさまざまな臓器が侵され、糖尿病性網膜症、糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症、心筋梗塞、脳卒中等合併症を引き起こしかねません。糖尿病の重症化予防のためには、自分の健康診査の検査データをよく確認し、必要に応じてかかりつけ医に受診・相談し、治療を開始となったなら自己判断で治療を中断しないことが大切です。

また、「ゆっくりよくかんで食べる」「食べる順番は野菜のおかずを先に食べ、食後の血糖値の上昇をゆるやかに」「身体活動を現状よりプラス10分増やす」など食生活や運動の生活習慣も見直しましょう。

1日350gの野菜摂取を

ベジ活!

ベジ活応援店
パート③

きこみご飯、カレー、ピザなどなど…野菜豊富なメニューが大変魅力的です。生産者から直接仕入れた新鮮な野菜が彩り鮮やかで見た目も食欲をそそります。旬の野菜を使うため、季節によって変わるメニューも楽しみです。子ども用の椅子が用意されており、小さなお子様も一緒に楽しめます。

500円でお弁当箱を買ってバイキングのお食事を詰めて外への持ち出しも可能です



のじりこぴあバイキング

- ◆住所 小林市野尻町東麓 5160
- ◆営業時間
平日・土曜 11時～14時30分
日曜・祝日 11時～15時
※日・祝のみ60分の時間制限あり
- ◆問 44-3000

- 【問】 ●健康推進課：Tel 23-0323 Fax 23-0325 ●小林市立病院：Tel 23-4711
- 小林市地域包括支援センター：Tel 25-0707 ●市社会福祉協議会：Tel 23-3466

今月のおすすめ図書

毎週土曜日は新刊本の入荷日です



～児童書～



『オニたいじ』
作：森 絵都
絵：竹内 通雅
発行：金の星社

～児童書～



『はるのおとがきこえるよ』
文：マリオン・デー・パウアー
絵：ジョン・シェリー
訳：片山 令子
発行：ブロンズ新社

～一般書籍～



『抵抗都市』
著者：佐々木 譲
発行：集英社

～一般書籍～



『ムラヨシマサユキのチョコレート菓子』
著者：ムラヨシマサユキ
発行：グラフィック社

ひなまついお楽しみ会

季節のおはなしや読み聞かせ、手あそび、お抹茶体験などを行います。

- ◆日時：2月23日(日曜) 13時30分～15時
- ◆場所：市立図書館本館(2階会議室)
- ◆定員：50人
- ◆参加費：大人100円、子ども(中学生以下)無料

※必ず事前に電話または窓口で申込みください。

2月の休館と開館時間

【本館】1～10日(特別整理期間)と毎週月曜は休館
◆開館時間：9時～19時 ※日曜と祝日は17時まで
【須木分館・野尻分館】
1～11日(特別整理期間)と毎週月曜と祝日は休館
◆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

天空の羅針盤 日没後に注目



2月10日、日没30分後の西の空

最近、西の空に明るい星が目につきますね。宵の明星・金星が一番星で夕景に映えます。10日には、太陽から離れてきた水星が西の低空に輝きます。マイナス0.6等の明るさは金星には及びませんが、低空が晴れ上がれば、くっきり見えます。27日には細い月が金星に寄り添います。**【お知らせ】**観望会は毎週土・日曜の19時、20時、21時から。休館日：11日を除く毎週火曜と12日(水曜)

文化の足跡



写真で見るふるさと③ 農業の機械化



①の写真は昭和25年の農作業の様子です。馬に鋤を取り付け引かせることにより畑を耕していました。この頃から昭和30年代前半にかけて動力耕運機が急速に普及していきます。

②の写真は昭和29年の自動耕運機のお披露目の様子です。

たくさんの方が初めて見る機械に興味津々で見学しています。

第10回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会



小林市Aが区間賞3つ獲得し準優勝！



区間賞獲得の、山下さん・桑水流さんのタスキリレー



各チームのゴール(右からA、B、Cチーム)

「駅伝のまち」の誇りを胸にタスキをつなぐ
1月13日、第10回宮崎県市町村対抗駅伝競走大会が宮崎市で開催され、小学生から50才以上までの県内各市町村の代表選手が12区間39・2キロでタスキをつなぎました。市からは3チームが出場。Aチームが2位、Bチームが9位、Cチームが20位と健闘しました。

小林市Aチームは、1区山下心琉さんと2区桑水流彩香さんが連続区間賞で好スタート。その後、宮崎市に逆転されたものの、7区手嶋杏丞さんが区間記録の走りを見せ、再びトップに立ちました。後半区間も選手らは駅伝のまち小林の誇りを胸にタスキをつなぎ、見事2位でゴールテープを切りました。
※「小林のわけもん(23歳)」では手嶋さんを紹介

監督・選手紹介(敬称略)

監督/今村英明(西小林中教諭)、古園譲二(小林 Jr アスリート)、中野洋一(栗須小教諭) ▼選手1区(小学生男子) / 山下心琉(小林小)、徳永昂士朗(野尻小)、阿部隼大(西小林小) ▼2区(中学生女子) / 桑水流彩香(小林中)、永田ひなの(紙屋中)、藤田麻生(紙屋中) ▼3区(中学生男子) / 杉元健斗(紙屋中)、山下晴琉(小林中)、後藤秀波(小林中) ▼4区(小学生女子) / 今別府水夏(永久津小)、春田珠空(三松小)、河島和奏(小林小) ▼5区(一般50歳以上) / 堀之内邦洋、種田昇、古道昭式 ▼6区(中学生男子) / 立神彦成(紙屋中)、江藤凱斗(野尻中)、下村駿太郎(小林中) ▼7区(一般・大学生) / 手嶋杏丞(明治大)、宮元太志、梯慶太郎 ▼8区(高校生) / 高木晃瑠(小林高)、一条空音(小林高)、大牟田海斗(小林高) ▼9区(小学生女子) / 池田芽生(三松小)、榎田妃華(細野小)、永山心春(南小) ▼10区(一般) / 園田亮介、内村友一、大山和彦 ▼11区(小学生男子) / 濱崎智也(紙屋小)、早田健士朗(西小林小)、永野りゅうき(南小) ▼12区(高校生) / 福島渉太(小林高)、永井智久(小林高)、熊ノ迫寛人(都城工業高)



地区説明会の案内

説明会を開催しますので、ご参加ください。

- ◆日時
 - ・2月8日(土曜)
 - ① 10時～11時30分
 - ② 13時～14時30分
 - ・2月9日(日曜)
 - 11時～15時
- ◆場所 須木総合ふるさとセンター(2階研修室)
- ◆内容 サービスの内容、申込方法、利用料金などのインターネットに関すること
- 問・企画政策課 Tel 23 - 0456
・須木地域振興課 Tel 48 - 3130

※サービスを利用するには、**申込みが必要です**

- 〈サービス提供地区〉
 - ・須木地区の一部
 - ・東方、堤、細野の未開通エリア
- 〈サービスの申込み〉
 - 令和2年2月1日(土曜)
- 〈サービスの利用〉
 - 令和2年3月1日(日曜)



光インターネットが開通します

小林市高速情報通信網整備事業/須木地区の一部および東方、堤、細野地区の未開通エリアに

市では、光ファイバー網を整備・運営する事業者としてNTT西日本(西日本電信電話株式会社)を選定し、快適な光ブロードバンド通信サービス(インターネット環境)の整備を進めています。

安心安全情報

霧島火山の状況について

- ◆新燃岳 1月2日にレベル1(活火山であることに留意)からレベル2(火口周辺規制2km)へ引き上げられました。これにより大幡池、大幡山までは登山できますがそれ以上は立入禁止です。また、韓国岳へは登山できますが、獅子戸岳方向へは規制され立入禁止となっています。
- ◆硫黄山 噴火警戒レベル1(活火山であることに留意)です。県道1号線環野地区(旧料金所跡)で大型車通行止め、旧露天風呂付近で全車両通行止めです。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。
- ◆その他 霧島火山防災マップが新しくなりました。希望する人は危機管理課(市役所3階)までお越しください。

●問・危機管理課 Tel 23 - 1175

みんなで学ぶ子育て広場

ちょっとだけ預けたい、そんなとき

- 育児の手助けをしてほしい人と、育児の協力してくれる人が助け合う相互援助活動、ファミリーサポートセンター事業をご存知ですか。
- ◆こんな時に預かります
 - 幼・保育園、学校の開始前や終わった後
 - 保育施設などへ送迎するとき
 - 残業、休日出勤など仕事するとき
 - 急な外出のとき(通院、冠婚葬祭など)
 - ◆利用条件 事前に会員登録が必要
 - ◆利用基準額
 - 児童1人につき、1時間当たり500～600円です。条件により利用料無償の場合もあります。(※市からの認定が必要です。詳しくは問合せください)
 - 問・子育て支援課 Tel 23 - 1278
・ファミリーサポートセンター虹 Tel 23 - 1888

こばやしTopics



1 | 2 | 3
4 | 5

Photo 1 パレードの様子 2 初期消火体験
3 幼年消防クラブの太鼓演奏 4 ロープ渡り体験 5 女性消防隊による操法披露

消防出初式・消防防災フェスタを開催

消防出初式が1月12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が市役所から小林小学校までをパレード。式では、長年消防活動に尽力した個人や災害時に尽力した団体に表彰状が贈られました。

消防出初式終了後は、消防防災フェスタを開催。オープニングでは全国女性消防操法大会に出場した女性消防隊が操法を披露し、幼年消防クラブ(西小林保育園)が太鼓演奏を行いました。また、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ました。

ALT (外国語指導助手) コラム

グリーンパラダイスシティ

メイ先生

自然は好きですか? 私は大好きです。フィリピンでは夏と雨季しか季節がないのですが、小林は四季折々の体験ができます。夏には、公園に行き新鮮な空気と自然を楽しみました。秋には、家族と一緒にコスモス祭へと出かけました。この祭は、私の故郷、パギオ市のフラワーフェスティバルを思い出させます。冬には、野尻のイルミネーションを見に行きました。まだ出会っていない場所があると思います。小林は外国人にとっても魅力的な場所です。



(訳: 満留由紀子)

トニーの Kolumne (コラム)

Deutscher Karneval (ドイツのカーニバル)

2月はドイツ南西部で「五つ目の季節」と呼ばれる一週間の祭りがあります。「カーニバル」という伝統的な祭りで、世界で有名な「リオのカーニバル」に似ていて、ドイツ人も色々仮装し、とにかく騒ぎます。イースター(復活祭)前の約6週間は「四旬節」と呼ばれ、肉や酒を遠慮し、節制する時期です。この「四旬節」前の一週間がカーニバルで『好き放題食べ・飲み・楽しみたい』という気持ちで、カーニバルの起源です。特に西ドイツのケルンとデュッセルドルフのカーニバルが有名です。



(写真はトニーさんの夫 パトリックさん)



大山さんは区長を務めてきた16年を「あっという間」「就任当初は住民同士の意見の調整などにとっても苦労した」と振り返っていました。

地域への長年の貢献が認められ 総務大臣表彰受賞

1月15日、「地縁による団体功労者総務大臣表彰」を受賞した仲町区長の大山範昭さんへの表彰伝達式が行われました。大山さんは仲町区長を16年間務めているほか、仲町地区社会福祉協議会会長や民生委員児童委員も歴任。良好な地縁社会の維持形成への長年の貢献が認められ、受賞につながりました。

無病息災を祈ってどんど焼き開催

1月12日、細野のまきば演芸場でどんど焼き（細野まちづくり協議会主催）が開催されました。参加者は、しめ縄や正月飾りなどを持参し、竹で組まれた櫓に装飾して点火。その後、竹に刺した餅を焼いて食べて、無病息災を祈りました。



オオヨドカワゴロモ自生地を清掃

1月18日、国指定天然記念物「オオヨドカワゴロモ自生地」である岩瀬川の清掃活動を行いました。建設業関係者や市民有志ら55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。



約5ヶ月をかけて製作 ロボットコンテスト全国大会出場

1月10日、東方中学校2年の須網昂瑠さんが、創造アイデアロボットコンテスト全国中学生大会出場を市長に報告しました。須網さんは、教頭先生の指導を受けてロボットを製作。11月に開催された宮崎県大会で優勝し、12月に佐賀県で開催された九州大会ではロボットの性能や操作技術を評価され、敢闘賞を受賞しました。



将来の夢は「車のエンジニアになりたい」という須網さん。表敬訪問では自慢のロボットと全国大会出場の腕前を披露しました。

厄払いで母校に雲梯を寄付

平成2年度三松小学校卒業生が、母校の三松小学校に厄払いの寄付を行いました。寄付は毎年のご縁となり、今年も雲梯を寄付。雲梯は既に校庭に設置され、子どもたちの体力作りに役立てられています。



新春山麓路ロードレースを開催

1月3日、第45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キロから5キロのコースで実施。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。



平山隊員は今後の活動について「スケジュールの合う限り、須木、小林、西諸のイベントや事業に協力していきたい」と話していました。

地域おこし協力隊として活動した2年6ヶ月の成果を報告

12月19日、地域おこし協力隊の平山遼太郎隊員が、退任にあたっての活動報告を行いました。平山隊員は須木地区の協力隊員として平成29年7月に着任。ウォーターフロント推進事業や地域のイベント運営などに意欲的に取り組んできました。退任後は、引き続き須木地区に居住し、市内の企業に勤務する予定です。

ツーデーマーチのコースを体験

12月15日、こばやし霧島連山絶景ウォークのコースを歩く体験ウォーキング（こばやしウォーキングクラブ主催）が開催されました。参加者約100人は5キロと10キロのコースを歩きながら道路の美化活動を行いました。



区長会が市内高校3校に寄付

12月17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「九州・全国大会での活躍や体育・文化活動の強化育成に期待します」と話していました。



社会教育分野での功績を認められ 功労者・優良団体表彰を受賞

12月10日、市原ツユミさんが宮崎県社会教育功労者に、小林市ガイドボランティア協会が宮崎県社会教育優良団体に選ばれました。市原さんは、地域婦人連絡協議会野尻支部長を務め、会員の親睦や研修、地域との連携を深めるなど、長年地域の女性リーダーとして活動してきたことが評価されました。ガイドボランティア協会は、市民に対して郷土の歴史に関心を深めてもらうバスツアーを企画するなど、社会教育振興のために活動してきたことが評価され、受賞につながりました。



左：宮崎県社会教育功労者に選ばれた市原ツユミさん
右：宮崎県社会教育優良団体に選ばれた小林市ガイドボランティア協会

県内で唯一文部科学大臣表彰を受賞

12月3日、壹岐博彦さんが「障害者の生涯学習支援活動に係る文部科学大臣表彰」を受賞しました。壹岐さんは、知的障がい、発達障がいを抱える子どもや成人を対象に自然体験などを長年実践しており、その功績が認められ受賞となりました。



バロック音楽の名曲で聴衆魅了

12月19日、文化会館で自主文化事業「バロック音楽の夕べ」が開催されました。オーストリアから来日した世界的なリコーダー奏者のミヒャエル・オーマンさんらが出演。優美なバロック音楽の名曲で聴衆を魅了しました。





会場の様子



友人と談笑する新成人



東方中卒業生の皆さん



永久津中卒業生の皆さん



受付係はガールスカウトの皆さん



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



振袖に身を包む新成人



子から親へのメッセージ



細野中卒業生の皆さん



シンガーソングライターの一木彩也香さんも登場



野尻中卒業生の皆さん



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。



令和2年 Photo Album 小林市成人式

平成11年4月2日～平成12年4月1日までに生まれた人
◆小林地区：392人◆須木地区：20人◆野尻地区：71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378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ったり、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、東原治希さんと田之上華凜さんが登壇。東原さんは、「令和という新しい時代の中で大きな一歩を踏み出し、身の引き締まる思い。どんなことにも焦らず着実に、一つひとつのことに真摯に向き合っていきたい」と誓いました。また、今年も子から親へのメッセージを実施。柴崎真奈美さんが母親に対して「少しでも早く一人前の大人になります。20年間たくさんありがとう。これからもよろしくお願いします」と想いを伝えました。人生の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。

こすもろにき diary

画：友安よーいち
第67話「鬼は外・・・」



SUKUSUKU



黒木 瑠太 くん
令和元年 10月1日生

2人の笑顔は最高級☆生まれてきてくれてありがとう! これからも元気にすくすく育ってね!

父：卓也 母：佳子



黒木 星那 ちゃん
令和元年 10月1日生

すくすく募集中!

0歳から3歳頃までのお子様の掲載希望者は、地方創生課までお問い合わせください。



YOU CAN MAKE IT !! KOBAYASHI YOUNG 小林のわけもん Vol.32

小林にゆかりのある「がんばる若者」を紹介!

縣市町村対抗駅伝競走大会
区間賞/箱根駅伝出場

てしま きょうすけ
手嶋 杏丞 さん

目標は実業団そして五輪日本代表

先日開催された、縣市町村対抗駅伝競走大会の7区で区間賞を獲得。メディアからも注目されていたのが、明治大学2年生の手嶋杏丞さん20歳。

西小林出身の手嶋さんは、小・中学時代はサッカーに打ち込んでいたが、当時から足も速く、中学2年から市町村対抗駅伝の選手にも選ばれました。高校進学にあたり、中学の先生から「高校で陸上をしたらどうか」と勧められた。サッカーを続けるか悩んだが、走ることの楽しさも感じていた手嶋さんは、宮崎日大高校に進学し本格



的に陸上をスタート。そして、箱根駅伝の古豪、明治大学に進学し、2年生ながら今年の箱根駅伝の選手に選ばれました。

「チームの主力として自信を持ち、チームのために頑張ろう」と決意した手嶋さん。

箱根駅伝当日は、12位から7位まで順位を上げる快走をみせ、チーム目標であった10位以内に大きく貢献。

「大学では勉強と陸上の両立が大変だが、しっかりと練習を重ね、将来は実業団で活躍できる選手となり、オリンピック出場が目標です」と話します。

まっすぐなその瞳で、4年後・8年後の未来を見据え、手嶋さんは今日も走ります。

箱根駅伝予選会では、一時日本人トップを走るなど上位争いを繰りひろげました

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!

クリスマス仕様の第7回みまつ食堂大成功!

チームみまつ協働体

12月15日(日曜)第7回みまつ食堂を開催しました。クリスマスイメージし、「小林ハーモニックポピーズ」によるハーモニカ演奏会と、大抽選会を開催しました。会場にはツリーが飾られ、カレージも雪だるまの形にしてあり、子ども達の喜ぶ声が多く聞かれました。今回は、小林高校と三松中学校の生徒達がボランティアに駆けつけてくれました。会場の接客や調理補助のほかに、子どもたちにクリスマスの折り紙を教えるなど、交流を図りました。多くのお客様にご来場いただいた中、生徒達の力に助けられ大成功に終わりました。



クリスマスソングや童謡を演奏
ハーモニカの美しい音色に癒されました

すきむらづくり協議会

むらづくり部会の『花いっぱい運動』



運動に参加したむらづくり部会員と協力いただいたボランティアのみなさん

12月12日(木曜)に、むらづくり部会の活動の一環である『花いっぱい運動』が行われました。今回は、冬に咲くパンジーや葉ボタン、キンセンカなど須木の寒さにも耐える強い花を、国道265号線沿いに植えました。またチューリップも400個植えましたので、今年の春には色とりどりの花が咲き癒してくれると思います。とても楽しみみて下さい。

当日は、天候が心配されましたが花の植栽もでき花の配置も自分達で考え話し合いをしながら楽しく活動を行いました。近くを通られる際は、綺麗に咲いた花をご覧になってみてください。

輪太鼓踊りキャラクター誕生!

東方校区まぢづくり協議会

東方地区の伝統芸能「輪太鼓踊り」のPRキャラクターが誕生しました。まぢづくりと東方輪太鼓踊り保存会が協力し1年越しで作成。輪太鼓踊りは、豊臣秀吉の朝鮮出兵に、島津氏が藩の軍勢を率いて朝鮮の各地で勇戦敢闘し、士気を鼓舞するため鐘太鼓を打ち鳴らしつつ戦って大勝を得たと言われ、この勇壮な様子を舞踊化したものが輪太鼓踊りの起源と伝えられています。現在は東方中の生徒が伝承し、陰陽石まつりや秋まつりで披露しています。東方で愛されるキャラクターとして、地域の行事などで活躍予定です。東方出身の森田夢さんがデザインしました。



こばやし秋まつりでデビュー。イベントなどで見かけた時は声をかけてください

【問】・地方創生課 メール info@city.kobayashi.lg.jp

2/3 節分祭・2/11 起元祭・2/23 今上天皇誕生祭

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

トラクター・重機
トラック・農機具

見積り無料
どこでも
かけつけます!

古くても、壊れても、不動車でも

どこよりも **高く買い取る** ことを目指しています!!

広報誌を見て、ご連絡下さった方へ粗品、
又は買取額10%UP致します。

TEL:0986-77-9092
農機具高価買取専門店 古物商許可 第951040015111号
Avanti アヴァンティ 携帯:080-3375-9750
〒885-1105 宮崎県都城市丸谷町2107 FAX:0986-77-9092
<https://kaitorimiyazaki.jimdo.com>

小林市で働くママさん応援します!
宮崎県【仕事と家庭の両立応援宣言】企業

**会社説明見学会
&面接相談会**

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ください。

随時受付中

お申込みは **0984-22-0101**

【場所】小林市細野334-4 [宮崎支社]
秘書センター株式会社

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・随時見学会

23-5653 / Fax 22-5142
〒886-0003 小林市堤3727番地1
<http://wada-clinic.or.jp/> [和田クリニック](#)

ホンザキ株式会社 MITSUBISHI ELECTRIC CHOFU

**暖房機器お見積り無料!
エアコン清掃も受付中**

エアコン工事販売・修理、ボイラー・厨房機器販売

有限会社 安藤冷凍設備
☎0984-23-4002

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: kzn.o@abelia.ocn.ne.jp