

広報こばやし みんなでてなむ 笑顔あふれる じょしょんまかところ 小林市 2020.MAR

KOBAYASHI

3
No.165

CONTENTS

- 02 **西諸合同特集**
地域が育てる医学生
- 06 **小林人／霧島おむすび自然学校**
壹岐博彦 さん
- 20 **PHOTO REPORT**
第69回こばやし
駅伝競走大会

南九州駅伝競走大会
中継所で櫂を待つ選手

地域が育てる医学生

医師のタマゴ、奮闘中！（地域包括ケア実習）



宮崎大学医学部5年 三嶋悠佳さん

安心・安全な地域医療体制を確保することは、持続可能な地域づくりのために大切なことです。このような中、宮崎大学医学部は平成30年10月から『地域包括ケア実習（クリニカルラークシップⅡ）』を始めました。

この実習は、医学部の学生（5、6年生）が県内各地域に4週間滞在し、さまざまな実習経験を積んでもらうことで、将来地域医療に従事する医師を育てることを目的としています。

医療実習をはじめ、地域医療に関係する他の職種の研修など、地域に根ざしたカリキュラムで医療技術とともに、地域医療の現状について学びます。

今回は、これからの医療を担う医学生たちにスポットを当て、「地域で育てる」、「地域から育てる」をキーワードに、小林市・えびの市・高原町の西諸合同特集として、宮崎大学医学部の吉村学教授に話を伺いました。

県内や西諸の地域医療の現状

西諸地域は人口あたりの医師の人数や高齢化、診療科の偏在など、県内でも特に厳しい状況にある地区の1つです。また県全体を見ても、若い先生が少なく、中堅から高齢の先生が各地域の医療を支えています。若い医師は都市部へ行ってしまいう傾向が強いため、どの地域も医師の確保に苦労しているのが現状です。（※表1・2参照）

地域包括ケア実習の目的

この実習では、医師の卵である大学5、6年生が県

内7つの医療圏のどこかに4週間滞在して学びます。地域ごとに病院の数や住民の抱えている問題は違います。一般的な医療実習期間は2週間程度ですが、さらに2週間長くして病院内だけでなく、介護や地域医療に携わる他の業務を学ぶことで、学生が、より実践的な地域医療の実習経験を積むことが目的です。

また、県外出身者はもちろんですが、県内出身者でも生れ育ったまち以外の市町村を知らない・行ったことがない学生が多くいます。そのような中で、いきなり知らない地方の医師として赴任することは難しい

でしよう。地域実習という形で、実際に自分の目で地域の実情を実感してもらい、医師とその地域の繋がりを作る。そうすることで、将来その地域で働く可能性のある学生を増やしていきたいと思いい、2年ほど準備期間を要して導入した実習制度です。

医師を地域で育てる地域から育てる

私自身も診療所勤務時代に、研修医が来ることで刺激を受けることがあります。研修先の関係者や地域のみなさんも、未来の医療を担う人材が身近で学んでいることを知って、医学生

がいろいろな人との触れ合いを通して、成長する姿を感じていただきたいと思えます。その地域で実習することの楽しさを感じてもらえると、医学生の後輩たちにも伝わり、その地域が実習先として希望される好循環になるでしょう。

「医師確保は医療関係者の仕事」と思われがちですが、何より『地域みんなで育てる』という意識が大切です。その地域に関わる医療関係者・行政・住民が一緒にになって、みんなで育てるという意識や地域の雰囲気は、きっと医学生たちにも伝わると思います。また、今の小・中・高校

生にも医療の道に興味を持ってもらい、『地域から医師を育てる』という形で、一人でも多くの医師が誕生し、地元で活躍していただくとうれしいです。

自分たちの故郷で安心して暮らすために

地域医療の最終的な目標は、その地域の住民のみなさんが安心して地元で暮らしていただける基盤づくりです。自分や家族が安心して仕事や子育てなどの生活をするために医療は大切な柱の一つです。

医師不足問題などの解消のため、多くの関係者がいろいろな取り組みを行っています。これが全ての問題が解決するわけではありません。

INTERVIEW

担当教授に話を聞きました



宮崎大学医学部
地域医療・総合診療医学講座
吉村 学 教授

鹿兒島県出身。宮崎医科大学（現宮崎大学医学部）を卒業後、自治医科大学地域医療学教室で地域医療・家庭医療を学ぶ。2015年、宮崎大学の教授に就任し、地域医療問題に取り組む。地域医療・多職種間連携など、全国で講演活動も行っている。

(表1) 医師の人数と人口10万人あたり換算人数 (人)

西諸地域 (10万対)	124
宮崎県 (10万対)	167.4
国 (10万対)	238.4
2016年12月31日時点	304,759
(10万対)	251.7

(表2) 県内の年齢別医師数と平均年齢 (人)

区分/年	2004	2008	2014
29歳以下	178	143	159
30歳代	626	547	455
40歳代	790	737	667
50歳代	436	601	779
60歳代	202	264	399
70歳以上	306	310	271
平均年齢	48.5	50.1	51.4

出典：第7次宮崎県医療計画

住民のみなさんも、限りある医療資源（人材、機材）を大切にすることで、それぞれの立場でできることをしていただくことで、自分たちのまちの医療を守り、育てていきたいと願っております。

小林から医師を目指す2人を紹介

**地域医療の現状を
実感し医師を志す**

青山さんは、小林高校を卒業後、県外の大学に進学。大学卒業後は宮崎県職員として、小林保健所で環境衛生に関する業務に従事していました。

「その当時は、医師になることなど夢にも思っておりませんでした」と話す青山さん。

しかし、保健所の業務で各病院を回る中、地方の医師不足の現状を知りました。そして、医師である当時の小林保健所長の勧めなどもあり、自分も医師を目指すことを決意。

それから1年間、仕事と勉強を両立させ、宮崎大学医学部に入学しました。



あおやま かつじ
青山 勝治 さん
宮崎大学医学部 6年
(細野地区出身)
令和元年5月に地域包括ケア実習を経験

**病院だけではなく
地域での活動も体験**

大病院内の実習を経て今回、西諸地域で実習を経験した青山さん。

「どの病院も限られた医療スタッフの中で、いかに質の高い医療を提供するかが目標に一生懸命頑張っていると感じました」と実習の感想を語ります。

実習では他にも、認知症支援のオレンジカフェや1歳児健診など、地域活動や介護、保健、福祉の分野も体験しました。

実習を通して、地域との関わり方を意識した青山さんは「医療は地域活性化の一助となるので将来は地域に役立つ医師として頑張りたい」と抱負を語りました。

自身の体験が医師を目指すきっかけに

山口さんの医師をめざすきっかけは小学生の頃、病気で入院を繰り返していた母親への思いでした。

見舞いのため病院に通ううちに「将来は自分が医師になり母の病気を治したい」と思い始めるようになりました。

中学・高校生の頃には他の進路も考えましたが、最終的には幼い頃の夢を実現するため、宮崎大学医学部に入学しました。

医師となるために学ぶことは尽きない

「大学では学ぶことがたくさんあり大変です」と山口さん。一方で、「勉強するほど自身の知識が深まっていくのが楽しい」と感じているそうです。



やまぐち かずき
山口 航生 さん
宮崎大学医学部 5年
(細野地区出身)
令和2年5月に地域包括ケア実習予定

**実習は患者さんと近い
地域で頑張りたい**

地域包括ケア実習では、「大学の講義だけでは学べない患者さんや、他の医療スタッフとの上手なコミュニケーションの取り方なども学びたい」と話す山口さん。5月に地元西諸での実習が始まります。

「より患者さんと近い地域で地域医療を学ぶことを楽しみにしています。そして、将来はいろいろな経験を積んで、故郷に貢献できる医師になりたい」と抱負を語りました。

**いろいろな経験を積み
多方面から地域医療を
考えて欲しい**

この実習で、すぐに西諸地域の医師不足が解消できるわけではないと青山さん。しかし、私は「地域医療の実情を知る医師」が多く生まれることが非常に大切だと考えます。

例えば、将来医師となり大きな病院で勤務することになっても、地域医療の実情がわかる医師がいることで、各地の病院と連携が取りやすくなることなどがあって欲しいです。

医学生には、これから多くの経験を積み、それぞれ自分が活躍する場で、「地域医療」について考えてもらえるとうれしいです。

医学生の1か月

地域包括ケア実習は県内7つの医療圏のいずれかに4週間滞在して、様々なことを学びます。西諸医療圏では、医療機関をはじめ多くの関係機関に協力をいただきながら、地域医療に関連する業務を経験し、知識を深めていきます。

1か月の実習先 ※三嶋さんのケース

- 第1週 園田病院
内村病院
沖内科・小児科
- 第2週 野尻中央病院
池井病院
園田病院
- 第3週 小林市立病院
須木診療所
- 第4週 小林市立病院
国民健康保険高原病院
地域包括支援センター
小林市役所(介護・保健)
須木中央保育園



みしま はるか
三嶋 悠佳 さん
宮崎大学医学部 5年
(宮崎大宮高校出身)
将来は患者さんが相談しやすい
医師、女性の味方になれる医師を
目指します！

三嶋さんの 研修必携アイテム



実習中は名札、メモ帳、筆記用具のほか聴診器と携帯用医学書も常に持ち歩いています



病理検査



問診・採血



各種会義



手術立ち会い



実習報告会

INTERVIEW 受け入れ病院に 話を聞きました



小林市立病院 院長
徳田 浩喜 医師

私たちも医学生と 一緒に成長する

実習を受け入れる側として、医学生と向き合うことで良い効果があると感じています。医療の世界は日進月歩ですので、医学生を指導する立場として常に新しい情報・技術を知っておく必要があります。また、西諸の地域包括ケア実習では、多くの関係機関の協力により、医療や健康に関する幅広い業務を経験できる実習プログラムとなっています。医学生に、各分野の良さや抱える問題点についても知ってもらう機会もなっています。

何より、ひたむきに学ぼうとする医学生と接していると「地域医療はどうあるべきか」ということを考えさせられます。このように私たちも医学生とともに成長させられていると思います。

壹岐さんは、野外活動を通じて子どもたちにたくましくなってほしい、自立につながるきっかけにしてほしいと願っている。

野外活動が生むミラクルと笑顔の裏にある苦労



▲霧島おむすび自然学校の「おむすび」という名前の由来は、最初の拠点であった都城から見える高千穂峰がおむすびのように連なっていたことから。転じて、連なった山のように人と人を「結ぶ」という意味や、山頂でみんなでおむすびを食べようというキャッチフレーズにもなっている。

子どもたちは、活動の中で周りの子どもにも影響を受け、普段はできないようなことでも自分でチャレンジしようとするという。壹岐さんの活動は、子どもたちの冒険心を生み出すきっかけにもなっている。そんな子どもたちの変化に一番驚くのが保護者だ。「こんな表情は普段見たことがない」「我が子がこんなミラクルを起こすとは思わなかった」と話す保護者も多い。

だが、自然学校では何かを達成するように指導することはできない。「我々の活動には和気あいあいという言葉がぴったり。今日一日が楽しければいいねといつもみんなと話しています」。一方で、楽しい活動の裏には苦労もある。企画から準備、運営までを壹岐さんが一手に担っており、当日を迎えるまでの様々な準備に時間や体力を奪われる。当日は、安全に活動を終えるまで気が抜けないという。そんな壹岐さんを影から支えるのは、妻の典子さんだ。活動開始当初からの協力者であり、一番の理解者でもある典子さんの支えは、活動を続けるうえでの大きな力となっている。

子どもたちと歩んだ24年活動に込める未来への想い

壹岐さんは今、障がいの有無に関わらず、全ての子どもたちに対する野外活動



▲④沢登り ⑤カヤック体験の様子。楽しく活動することが壹岐さんのモットーだ。

の機会づくりに取り組んでいる。活動の中で今の子どもたちは、自然とふれあい、危険予知能力を高めるような経験をすることが少ないと気付いた。もつと子どもが野外で活動できる場が必要だと話す壹岐さんは、現在市からの委託を受け、市内の小学生向けにキャンプ体験を実施している。今後は、幼稚園や保育園の小さい子どもたちのために、自然とふれあえる活動の場、野外活動のプログラムをつくりたいという想いも語る。

壹岐さんの活動は今年で25年目を迎え、昨年12月には「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た。「参加してくれていた子どもたちが大人になった今でも参加してくれており、子どもたちにとって一生懸命にわたる活動になってきている。1年でも2年でも長く活動を続けて、保護者と一緒に彼らの成長を見守っていきたいです」。活動を続けていくための体力づくりも仕事のうちと笑う壹岐さんは、これからも子どもたちと一緒に一歩ずつ歩み続ける。

「障害者の生涯学習支援活動」に係る
文部科学大臣表彰受賞
霧島おむすび自然学校 事務局長
い き ひろひこ
壹岐 博彦 さん (58)



はじまりは登山 子どもたちと高千穂峰へ

「自然の中に子どもたちを連れ出すと表情が変わるんです」。そう話すのは、知的障がいや発達障がいのある子どもたちの野外活動を企画・支援する「霧島おむすび自然学校」の事務局長を務める壹岐博彦さんだ。自然学校では、登山やカヤック体験、沢登り、地元農家との協働による梨狩り、そば打ち体験など、季節に合わせてさまざまなイベントを月一回のペースで実施している。壹岐さんは、特別支援学校の教員だった1995年に自然学校の前身となる「おむすび登山会」を立ち上げ、高千穂峰登山に挑戦をはじめた。当初は、集団行動が苦手な子どもや、コミュニケーションが難しい子どもには登山は無理ではないかと心配する声もあった。だが、山岳会をはじめと



▲野外活動で子どもたちが見せる普段と違った表情に、保護者からは驚きの声上がる。

する多くのボランティアの協力を受けて安全管理を徹底し、子どもたちと無事に登山をやり遂げることができた。「子どもたちは、みんなと一緒に行動しないと危ないということをもっと理解し、登山をやり遂げた。この登山の経験を元に、子どもたちにもっと多くの体験をしてもらいたいと思うようになりました」。壹岐さんはその想いを実現するために、支援学校を退職して活動に専念。2008年には「霧島おむすび自然学校」として新たにスタートを切った。

安心安全情報

地震災害に備えましょう

3月11日で東日本大震災が発生して9年になります。また、昨年5月には本県でも震度5弱の地震が発生し、いつ・どこで大地震が発生してもおかしくない状況にあります。今後30年以内に高い確率で発生するといわれる南海トラフ地震では、小林市の最大震度は「6強」であり、大きな被害が想定されています。その中で、被害を軽減するための基本となる「自助」とともに「お互いの顔の見える関係」の中で、地域で助け合う「共助」の防災力が重要となり、その実際的かつ効率的形態が自主防災組織であります。そのため日ごろから自主防災組織の活動に積極的に参加し、地域の防災力の強化に向けた取組みを始めてみませんか。

●問・危機管理課 TEL 23 - 1175

通信販売における2回目の高額商品送付に要注意！

通信販売の定期購入トラブルが増加しています。「実質無料と記載の広告を見てダイエットサプリメントを注文したが、初回の商品到着の数日後に大量の商品が届き4万円の請求書が入っていて驚いた」といった定期購入トラブルが急増しています。通信販売にはクーリング・オフの適用はなく、業者の利用規約に従う事になります。通信販売で商品を購入するときは、広告ページや最終確認画面などで支払い総額、解約・返品できるかなどの条件をしっかりと確認しましょう。

◆相談窓口

消費者ホットライン TEL 1 8 8
または
西諸地域相談窓口 TEL 23 - 1179
●問・市民課（人権） TEL 23 - 1141

講座・催し

ライフスコラ生きがい学級生募集

生涯学習の場としてライフスコラ生きがい学級で学んでみませんか。小林地区、須木地区、野尻地区の学級ごとに開催します。

◆募集対象

市内在住者でおおむね65歳以上の人

◆学習内容

社会・家庭、健康・安全管理、福祉制度、市内外の施設見学など

◆開設期間・日時

- 5月～令和3年3月
- ▽小林地区（年10回）
9時30分～11時30分
- ▽野尻地区（年8回程度）
13時30分～3時
- ▽須木地区（年6回程度）
10時～11時30分

※合同開催行事は別途計画

◆開設場所

中央学級（中央公民館）、三松学級（農村環境改善センター）、西小林学級（JACこばやし西支所）、細野学級（細

野1区自治会公民館）、永田町学級（永田町教育集会所）、須木生きがい学級（須木総合ふるさとセンター）、三ヶ野山学級（野尻町いきいきコミュニティセンター）、東麓学級（野尻庁舎大会議室）、紙屋学級（紙屋老人福祉館やすらぎ荘）

◆申込期間

2月～随時

※年度途中の加入も可能

◆申込方法

各学級長または各地区の友愛会長へ連絡ください。次の担当課・室でも受け付けます。電話で申し込みください。

●申・問

- （小林地区）・社会教育課
TEL 22・7912
 - （野尻地区）・教育部野尻分室
TEL 44・1100
 - （須木地区）・教育部須木分室
TEL 48・2266
- ※各地区ライフスコラ生きがい学級担当まで

短期講座パソコン教室受講生募集（有料）

「パソコンは初めて」「Word・Excelを知りたい」

「基礎から改めて学びたい」に専門の講師が丁寧に教えます。

初めてのWord体験講座

- ◆日時（全5回、月・水・金）
4月6日（月曜）
4月15日（水曜）
9時30分～12時
- ◆申込締切
4月1日（水曜）

初めてのExcel関数講座

- ◆日時（全5回、月・水・金）
4月17日（金曜）
4月27日（月曜）
9時30分～12時
- ◆申込締切
4月14日（火曜）

共通事項

- ◆申込方法
電話で申し込みください。
- ◆定員 各講座10人
- ※申し込みが5人未満の場合
は開講できません
- ◆その他
各コース無理なく学べます。内容や費用などは、訓練校まで問い合わせください。
- 申・問
小林高等職業訓練校
TEL 23・6800

トニーのKolumne (コラム)

Frühlingsanfang (ドイツの春分の日)

日本の「春分の日」と同じように、ドイツにも「春に入る」ことを意味する日がありますが、日本と違って祝日ではありません。3月20日がドイツの春分の日です。その日は昔から、様々な行事でお祝いされています。1月のコラムでも書いたとおり、ドイツの冬は暗く、寒々しいので、昔の人は早く太陽が戻ってくるようお願い、太陽を招く習慣が生み出されてきました。その中には、「Osterfeuer」という習慣があります。イースターの時期に焚火をし、火が大きければ大きいほど春が来るのは早いと信じられました。枯れたクリスマスツリーを焼いたら、火がすぐ大きくなり、私は楽しくて大好きです。次の日、洋服が必ず煙臭くなるのに。



(訳：満留由紀子)

ALT (外国語指導助手) コラム

KIRISHIMA

サガール先生

美しい自然が世界の多くの芸術家、クリエイターの多くのインスピレーションとなっています。日本は豊かな自然に恵まれた国です。山の無限の美しさはどの角度から見ても損なわれることはありません。こういった美しさは私たちに平和と静寂をもたらします。こういった身近にある自然の美しさに私は感謝をしたいと思っています。



健幸のまちづくりの推進のために

1月19日に、市民総ぐるみの健幸づくり運動のキックオフイベントとして「健幸フェスタ2020」を小林市文化会館などで開催させていただきました。健康講演会や肺がん検診・骨密度検査・ウォーキング教室に1千人を超える多くの市民にご来場いただきました。具体的事業などは、来年度からとなりますが、市民の健康の改善が図られる取り組みとするために、現在、各種団体の皆様と「歩いて暮らせるまちづくり」などに向けた意見交換を連日行っています。そこへいたご意見を取り入れながら、今後とも、健幸のまちづくりの取り組みの必要性を積極的に周知・啓発して、各種団体や企業、学校などの協力をい

ただきながら、主体的な市民参画を推進してまいります。ご理解とご協力をいただきますよう、よろしくお願いいたします。最後に、今年になって中国で発生した新型コロナウイルスが、短期間で世界中に広がっています。また、インフルエンザの流行も心配されます。予防のため、手洗いうがいの徹底をお願いいたします。



宮原市長のコラム

「信念を貫く」
Check! Volume.10

保健・福祉

第36回福祉しよっぴ 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、福祉しよっぴを開催します。

◆日時 3月19日(木曜) 10時～13時

※商品が売り切れ次第終了

◆場所 市役所本館1階多目的スペース

◆展示・販売商品 クッキー、ぱん、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



案内

重油等燃料タンクの点検について

県内で施設園芸ハウスに使用する重油が、河川へ流出する事故が発生しました。施設園芸ハウスを所有する農業者は、所有する重油などのタンクおよび配管から漏れが無いかに直ちに点検してください。点検の結果、漏れが確認され、付近の河川や農作物などへの影響が考えられる場合は、市や農業改良普及センターへ連絡をお願いします。

- 問
- 農業振興課
TEL 23・0300
- 野尻庁舎地域整備課
TEL 44・1100
- 須木庁舎地域整備課
TEL 48・3131
- 西諸農農業改良普及センター
TEL 23・5105

受動喫煙対策が全施設で開始されます

受動喫煙を防止するための取り組みはマナーからルールへ変わり、令和元年7月1日から行政機関の庁舎、学校、病院、児童福祉施設等(第一種施設)は原則敷地内禁煙となりました。また、令和2年4月1日からは第一種施設以外の全事務所やホテル、飲食店等(第二種施設)が原則屋内禁煙となり、屋内で喫煙場所を設ける場合は喫煙専用室などの設置が必要となります。詳しい内容は、厚生労働省のホームページで確認ください。

厚生労働省
ホームページ



<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000189195.html>

※受動喫煙とは、「他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされること」です

●問・健康推進課
TEL 23・0323

公共下水道の一部供用開始の縦覧

令和元年度公共下水道の一部供用と下水処理を開始するにあたり、関係書類を縦覧できます。

- ◆供用開始区域
- ・真方字堅田原の一部
- ・真方字因幡塚の一部
- ・堤字丸岡の一部
- ・堤字水呑迫の一部
- ・堤字西ノ原の一部
- ・堤字前門塚の一部
- ◆供用開始日
- 3月31日(火曜)
- ◆縦覧日時
- 3月13日(金曜)
- 3月26日(木曜)
- 9時～17時
- ※土日祝日を除く
- 問・水道課
TEL 23・0312

身に覚えのない請求や裁判所の通知でおかしい?と思ったらまず相談

消費者ホットライン

188

または西諸地域相談窓口
TEL 23 - 1179

令和2年度手話講習会受講生募集

聴覚障がい者の生活や福祉制度への理解と認識を深め、手話で日常会話を行うのに必要な手話表現技術を習得することにより、聴覚障がい者などとの交流活動を促進することを目的に開催します。

- ◆開催期間・時間・場所
4月～令和3年3月
小林会場
- ▽開講日 4月22日(水曜)
- ▽時間(毎週水曜)
- 昼の部 10時～11時30分
- 夜の部 19時30分～21時
- ▽場所 市社会福祉センター野尻会場
- ▽開講日 4月21日(火曜)
- ▽時間(毎週火曜)
- 夜の部 19時30分～21時
- ▽場所 野尻町保健福祉センター(友愛会館)
- ◆受講資格
市内に居住する高校生以上で、手話に興味のある人
- ◆受講料 無料
- ◆資料代が別途必要
- ◆申込方法
電話またはファックスで受け付けます。「住所、氏名、年齢、電話番号」と「希望する会場、時間帯」をお知らせください。

その他

北きりしまコスモドーム 休館のおしらせ

北きりしまコスモドームは、施設などの老朽化に伴い、今後の施設の活用方法について検討を行う必要があるため、しばらくの間、休館します。

休館中は何かとご迷惑をお掛けしますが、何卒ご了承くださいませようお願い申し上げます。

- ▼日程(予定)
- 令和2年4月1日(水曜)
- 令和3年3月31日(水曜)
- ▽場所
北きりしまコスモドーム
- 問
・商工観光課
TEL 23・1174

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、視覚障がい者の方に「広報こばやし」、「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。ぜひご利用ください。

- 問・社会福祉協議会
TEL 23・3466

心の花びら

冬芽なき記憶の森の無音かな (小林合歓の会 中園直子)

梅一輪ふくらみ見ずに友逝けり (小林合歓の会 永田タエ子)

美しきものの光りぬ寒の水 (小林合歓の会 藤林伸岳)

末子なれば別れと祈り冬の雨 (小林合歓の会 本田澄子)

ラジオをそばに切干し作り亡夫を真似 (小林合歓の会 青山スミ子)

恋占なうトランプの手の春隣 (小林合歓の会 後野美美子)

活あじのなめろう刺身てんこ盛り (上久保年治)

白梅の花に魅せられしメジロ押し (長友正臣)

引き抜けど伸びゆく草の若緑根負けの我ため息をつく (佐枝記子)

暖冬に蓄ふくらむ露の藁ほのかな苦み夕餉の卓に (永友チエ)

人物史苦勞は出世の特効薬勤勞勉に大勲章 (家村昭文)

宛もなく人につられてチロル買う昔しを偲ぶバレンタインデー(武ナミ子)

朝夕の冷えこみ厳し霧島の冠雪うるわし梅香の匂う(小林短歌会前満英子)

火災・救急発生状況

種別	1月	累計	昨年
建物	0	0	±0
林野	0	0	-1
車両	0	0	±0
その他	0	0	±0
救急	182	182	+3

交通事故発生状況

種別	1月	累計	昨年
人身	19	19	+1
物損	65	65	-17
死者	0	0	±0
負傷者	22	22	±0
全国死者	262		(昨年同月比 -3)

人のうごき (小林市の人口)

人口	43,832人	(-61、-690)
男	20,267人	(-28、-351)
女	23,565人	(-33、-339)
世帯	19,663世帯	(-9、+29)

令和2年2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



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・企画政策課 TEL 23 - 0456

●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	3月15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	3月19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
3月15日(日)
9:30～11:30
[場]二原遺跡公園



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 3月10日(火)
受付締切日 3月16日(月)

これは何ごみ? 答え

スマートフォンやタブレットは「リサイクル」です。
小型家電のコンテナに出してください。

●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
3月10日	火	人権・行政・なやみごと	市役所東館1階相談室	10:00～15:00
3月17日	火	人権・なやみごと	市役所東館1階相談室	
3月24日	火	人権・なやみごと	市役所東館1階相談室	
3月2日	木	人権・行政・なやみごと	野尻町保健福祉センター	10:00～15:00
3月7日	火	人権・行政・なやみごと	須木総合ふるさとセンター	

●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
3月26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
3月27日(金)	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	3月	4月
水流迫、東方1・2	3	1
真方1・2・3	2	2
南西2・3、通り町	4	3
南西1の西、南西4本町、新生町	5	6
南西1の東、種子田	6	7
北西1・3、緑町	9	8
北西2、坂元	10	9
西町1・2・3、南島田	12	13
仲町、永田町、後川内	11	14
細野2・3、南真方	19	15
細野1、南真方西	24	16
南真方東、上町、上町西	25	23
上町中、上町東、上町北	26	24
西堤、南堤	27	28
北堤	30	30
野尻地区(第3日曜)	15	19
須木地区(第4日曜)	22	26

今月のこれは何ごみ?



「スマートフォン・タブレット」
(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
1歳6か月健康診査	3月12日(木)	受付12:45～13:15	
	4月2日(木)	受付12:30～13:15	
3歳児健康診査	3月13日(金)	受付12:30～13:15	
	4月9日(木)		
キッズフロア	4月1日(水)	受付9:30～11:00	小林市保健センター
もぐもぐクッキング	3月18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 パースティ健康相談	4月1日(水)	受付13:10～13:30 (要予約)	

●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	3月	4月
野尻町保健福祉センター	10日(火)、24日(火)、31日(火)	7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
3月25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
3月12日	木	まちかど健康相談	市役所(本館)	13:30～15:30
3月19日	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	

※看護協会主催の健康相談「まちの保健室」は、毎週木曜(13時30分～15時30分)にコープみやざき小林店で行っています。ぜひご利用ください。

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
3	15	日	西小林診療所 27-1034 沖内科小児科医院 22-4043
	20	金	宮崎医院 22-2841
	22	日	前田内科医院 22-5802 小林中央眼科 23-5300
	29	日	すわクリニック 22-6489
			桑原記念病院 22-4138
4	5	日	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。

やっばい
元気がよか!

筋肉を鍛える
2種類の動きを紹介
有効に筋肉を鍛えよう!

腰に不安のある人は無理せず、椅子に座ってね!

1つ目は、平行な動きと比べ、多くの筋線維が動く“ねじりの動き”を取り入れたエクササイズです。まず、両足を肩幅に開いて立ち、左ひざを引き上げつつ、下ろした右ひじとタッチさせます。次に反対も行いましょう。これを交互に10回繰り返します。

2つ目は、肩の筋肉を鍛えるYMA体操です。肩の筋肉が衰えると、腕の動きが悪くなり生活に

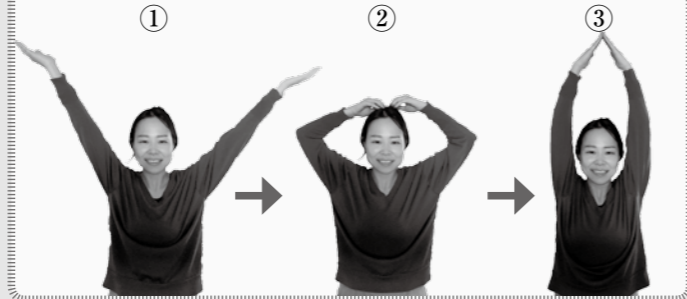
もさまざまな不便が生じてきます。両肩を上げて“Y/M/A”の三文字を描くように動かすことで、肩の筋肉を無理なく鍛えることができます。

①両手を斜めに上に伸ばす。②次に両手を頭の上に置き、肘を上突き出す。③次は両手を合わせ、腕を上伸ばす。①～③の動作を1セットとして、5回を目安に無理のない範囲で行いましょう。

ねじりのエクササイズ



YMA体操



福祉情報をお届けします

社協タイムズ

お気軽に話してください
福祉総合相談窓口
福祉なんでも相談

みなさんは、困りごとを抱えた時にどうされていますか?

社会状況の変化により、以前は家族の中で解決できていたことも、家族で抱えきれない困りごととして困難が増している現状があります。知り合いには相談しづらいけど、家族でもなかなか解決できない、そんな場合は、困りごとが大きくなる前に、相談窓口を頼ってみてはいかがでしょうか。

福祉総合相談窓口では、どこに相談したらいいかわからない困りごとを受け止め、一緒に解決策を考えたり、より専門的な相談先を紹介させていただきます。相談は、電話・来所・訪問いずれでも大丈夫です。携帯電話やパソコンからご相談できる「SNSまるごと相談」も開設しています。

【相談窓口】

問い・小林市社会福祉協議会
日時・月曜～金曜
8時30分～17時
電話・27-3277

携帯、パソコンからは右QRコード
または

SNSまるごと相談 で検索



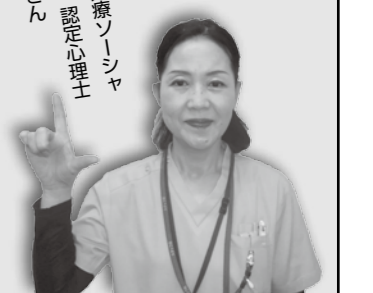
上) 公共機関、コンビニなどで配布中のカード
左) 相談室でご対応します



元気の
知恵袋

周産期における
心理・社会的支援
の取組み

市立病院 医療ソーシャルワーカー、認定心理士
鶴崎千江美さん



市立病院では、平成30年に産婦人科が再開し、平成31年1月から令和2年1月までに90人の赤ちゃんが生まれました。当院では妊娠初期から産後の妊産婦さんについて様々な相談対応を行っています。妊娠による心身の変化に伴う身体症状やメンタルの不調、経済的問題・家族との関係により周囲から育児サポートを得られない、職場の理解を得られない(マタニティーハラスメント)など、様々な不安や悩みを持つ妊産婦さんが安心して生活し、大切な命を地域で育むため。そして、将来を担う子どもたちが心身ともに健やかに成長し、社会へ送り出すという役割を担うために産前・産後のカウンセリング・心理・社会的支援を行っています。周産期は女性にとっ

ても男性にとってもストレスが生じやすくなる時期でもあります。母親・父親として第一歩を歩む時期であり、赤ちゃんにとっては毎日が初めての体験を積み重ねていく大切な時期です。また、兄弟姉妹の誕生に戸惑い退行行動するお子さんもいます。その中で新しい家族が増える喜びと、環境の変化に体力・気力が伴わないお母さんも試行錯誤しながら育児・家事・仕事・介護とそれぞれに置かれた環境の中で子育てをしていると思います。

新しい「いのち」との出会いに感謝し、赤ちゃんが生まれ育ち、親子の関係性が育まれるこのプロセスに寄り添い、母児の双方が健やかに社会生活を営める様に多職種・関係機関と連携し取り組んでいます。

1日350gの野菜摂取を

ベジ活!

お弁当にも
ベジ活を!

忙しい生活の中でスーパーやコンビニの惣菜は便利なものですが、惣菜ばかりに偏ると塩や脂の摂りすぎや、野菜不足になることもあります。選び方でこの問題を解決しましょう。選び方の基本は主食・主菜・副菜を揃えることです。そうすることで栄養バランスはほとんど整います。お弁当のおかずを比べてみてください。

栄養バランスを整えるには主菜1:副菜2がおすすです。例2は野菜料理が豊富でバランスの取れたおかずとなっています。ご飯の量は個々に応じた量になります。

丼もの時はサラダや洗って切るだけのトマトなどを添えて。糖質たっぷりのポテトサラダ・かぼちゃサラダは生野菜サラダに乗せてごちそうサラダにするといいですね。上手に組み合わせてください。

(例1)

主菜3 (卵、魚、肉)
副菜1 (煮しめ、和え物)
副菜2 (煮しめ、和え物×2)

(例2)

主菜1 (卵、魚)
副菜1 (煮しめ、和え物)
副菜2 (煮しめ、和え物×2)

お弁当協力:三種の匠(ベジ活応援店)



【問】 ●健康推進課: Tel 23-0323 Fax 23-0325 ●小林市立病院: Tel 23-4711
●長寿介護課: Tel 23-1140 ●市社会福祉協議会: Tel 23-3466

教育 EDUCATION

小学校新学習指導要領の本格実施にむけて先生たちも準備

約10年に一度改訂が行われる学習指導要領ですが、小学校においては令和2年度より完全実施されます。これに伴って、小林市では、「プログラミング学習」に向けての環境整備と、先生たちの研修を行ってまいりました。また、「こすもす科」を改訂し、新しいテキストを作成しました。今回は、その取組状況についてお知らせします。

プログラミング教育の背景

今世紀は、新しい知識・情報・技術が社会のあらゆる領域での活動の基盤となっている知識基盤社会と言われており、人工知能(AI)、Internet of Things (Iot)などの先端技術が高度化し、社会の在り方がそのものが現在とは「非連続的」と言えるほど劇的に変化するとされる Society 5.0時代の到来が予想されています。その時代に合わせる必要となる教育の一つがプログラミング教育です。

学習指導要領とプログラミング教育

新しい小学校学習指導要領では、

児童がプログラミングを体験しながら、コンピュータに意図した処理を行わせるために必要な論理的思考力を身に付けるための学習活動

と、示されています。

5年算数(正多角形)や6年理科(電気)、総合的な学習の時間などにおいて、プログラミング学習が行われます。

プログラミング学習の研修

2月4日、小林小学校にて、小学校の先生を対象に、プログラミング学習の体験研修を行いました。まずは、触ってみることが大切で、先生たちも楽しんで操作していました。



タブレットやロボットの操作練習をしている様子

今年度、市内すべての学校にタブレット型パソコンを配置しましたので、4月からは、それを使ってプログラミング学習が進められます。プログラミング学習という名前を聞くに難しい印象がありますが、例えば画面上のキャラクターに指示して歩かせるなど、楽しんでできる学習です。

こすもす科の表紙も内容も一新!

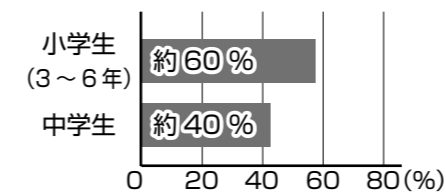
改訂版「こすもす科」は、小林市教育研究センターに所属している市内の先生方が作りました。新学習指導要領では、「社会に開かれた教育課程」がキーワードとなっています。例えば、地域の方が授業の講師となって話をしたり、技術の伝統を行ったりします。そうする



刷新された教科書(写真は小学1・2年生用)

ことで、子どもたちは、多様な価値観に触れ、自分の生き方も考えるきっかけとなります。また、子どもたちが対話するような学習指導過程を意図的に構成していることから、「主体的・対話的で深い学び」が展開されることを期待されます。新しい単元として、「手話」や、「情報モラル教育」などがあります。特に、市内でもSNSトラブルが増えていることから、「情報モラル教育」を通して、正しいメディアとの付き合い方が身につくことも期待されます。

家でのスマホなどの使い方についてルールがある家庭



市内小中学生のスマホなどの所有率は小学生約40%、中学生約70%。また、家庭内のルールについては上のような結果が分かりました。

今月のおすすめ図書

毎週土曜日は新刊本の入荷日です

図書 BOOKS

～児童書～



『ひみつ ひみつのひなまつり』
作：鈴木 真実
発行：講談社

～児童書～



『ぐんぐん頭のよい子に育つよみきかせ かがくのお話 25』
監修：国立科学博物館
作：山下 美樹
発行：西東社

～一般書籍～



『てしごと おんな職人日乗』
著者：あさの あつこ
他5名
発行：徳間書店

～一般書籍～



『最高のリーダーは「命令なし」で人を動かす』
著者：鈴木 颯人
発行：KADOKAWA

3月の休館と開館時間

【本館】 1日と毎週月曜は休館
◆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日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

多くの図書寄贈ありがとうございました

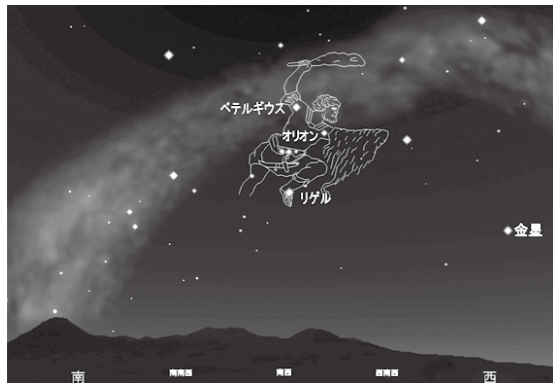
本年度も多くの図書寄贈をいただきありがとうございました。寄贈いただきました図書は随時登録を進めています。複本や書き込みのあるものは、お持ち帰り本に提供させていただきます。



星空の羅針盤

星空 STARRY SKY

ベテルギウス



3月20日20時の南～西天

闇に包まれる20時。南西に三ツ星を四角で囲んだ形のオリオン座。実は2つ輝いていた明るい星(1等星)が現在は1つに。過去50年の中で最も暗くなり2等星になってしまったベテルギウス。観察されてください。

【お知らせ】観望会は毎週土・日曜の19時、20時、21時から。21日は星空の夕べ、28日はラストコンサート。毎週火曜休館。3月2日～5日は番組入れ替えのため休館。

文化の足跡

歴史 HISTORY

写真で見るふるさと④ 牧場のさくら



写真は昭和30年代のさくら祭りの様子です。牧場の桜の歴史は古く、明治41年にこの地に開設された国立種馬所の軍馬補充部小林分厩所が沿道に日本のシンボルの桜を植えたのが始まりです。当時は「軍馬の桜」と呼ばれていましたが、戦後軍馬補充部が廃止となり、名称が「牧場の桜」と改名され現在に至ります。今年も地元の方々の協力もあって約1,000本の桜並木が迎えてくれます。

子どもたちの命を守るために

2月13日、小林交通安全協会堤分会が三松小学校PTAに登校見守り旗22本を寄贈しました。同分会長の小川泉さん（写真中央）は「地域の宝である子どもたちを守るために、交通安全活動をともに頑張りましょう」と話をされました。



こばやし福祉推進大会を開催

2月14日、こばやし福祉推進大会を開催しました。福祉功勞の表彰と金婚夫婦58組、友愛クラブ会員の米寿100人をお祝い。金婚者を代表し崎山忠昭さん・ミクさん夫婦が「本日の祝いを励みとして、地域のために尽くしたい」と謝辞を述べられました。



ネット社会と人権をテーマに講演

2月16日、人権啓発講演会を文化会館で開催し、学校関係者や市民約100人が来場。元警察官で、子育てアドバイザーの幸島美智子さんを講師に迎え、スマホなどを買い与える大人がルールを作るなど、責任を持つことの重要性について講話されました。



市消防団として初開催の研修

2月16日、西諸広域消防本部で「消防団セーフティ・ファーストエイド研修」が実施され消防団員40人が参加。災害現場で消防団員が行う応急処置や、悲惨な現場体験などによる急性ストレス障害が発生した場合の適切な対応法などについて学びました。



令和2年度新入学児童・生徒の安全と健やかな成長を願って寄贈

3つの団体より令和2年度の新入学生に学用品などが寄贈され、各学校や教育委員会で寄贈式が行われました。ランドセルカバーを寄贈した、小林ライオンズクラブ高岩和徳理事は「カバーを付けて安全に、元気に登校してください」と話し、新入学を控えた児童にカバーを手渡しました。



1 小林ライオンズクラブ高岩和徳理事と新入学児童（紙屋小学校）※小学校の新入学児童にランドセルカバーを寄贈 / 2 県自動車整備振興会小林支部入佐貴一理事と笹山一喜理事と中屋敷教育長※小学校の新入学児童に交通安全啓発の下敷きと定規を寄贈 / 3 市社会福祉協議会吉丸政志会長と新入学児童※小・中学校の新入学児童・生徒に、赤い羽根共同募金（学校配分）を活用して購入した帽子を寄贈

最終学年を前に立志式で誓い

2月7日、東方中学校で立志式が開催されました。式典では2年生が立志の誓いを発表。その後、タレントのジェイミー・ハバードさんが記念講演を行い、夢を持つことや人とのつながりの大切さについて生徒にアドバイスを送りました。



新チームが競い合う県高校新人駅伝

2月9日、「県高校新人駅伝競走大会」が小林市・高原町で開催されました。県内から男子（6区間26km）は19校25チーム、女子（4区間11.5km）は12校13チームが出場。小林高校は、男子が大会新記録で優勝、女子は準優勝でした。



スポーツ推進委員の久米さん九州地区功勞者表彰を受章

1月26日、久米勝彦さんが「九州地区スポーツ推進委員功勞者表彰」を受賞しました。久米さんは、平成12年から体育指導員（現：スポーツ推進委員）として、各種運動教室の講師やスポーツイベントの運営・補助など、市民のスポーツ普及に尽力。「良き先輩、良き仲間を支えられてここまでこれました」と受賞の喜びを話しました。



今回、自主的な研修会なども積極的に行うなど、市のスポーツ振興のために活躍されたことが評価されての受賞となりました

吉都線利用促進を考えるシンポ開催

1月30日、「吉都線シンポジウム」が文化会館で開催されました。基調講演では、千葉県いすみ鉄道前社長の鳥塚亮さんが登壇。後半では関係者を交えてパネルディスカッションが行われ、吉都線の未来について活発な議論が交わされました。



南九州駅伝は小林高校が優勝

2月2日、えびの市から都市市までの7区間（61.3km、43チーム）で競われる「第74回南九州駅伝競走大会」が開催されました。市からは小林ランニングクラブや小林高校など4チームが出場。小林高校が大会新記録で4年ぶりに優勝しました。



左から）市区長会 倉田富夫会長、宮原市長、宅建業協会 牟田文二小林地区長、市社会福祉協議会 吉丸政志会長

区・組加入促進を目指して関係団体と連携協定を締結

2月10日、市、県宅地建物取引業協会小林地区、市社会福祉協議会、市区長会の4者で自治会の加入率向上を目的とした「区・組加入促進に係る連携協定」が締結されました。宅建業協会の牟田地区長は「協会構成業者と連携して、（アパートなどの）入居者の自治会加入を推進していきたい」と話しました。

人権擁護委員を3人に委嘱

1月1日付けで中島俊子さん（再任）、山田英一さん（新任）、牟田昭三さん（新任）の3人が人権擁護委員に委嘱されました。「人権・行政・なやみごと相談」でさまざまな相談に応じます。相談日は毎月の広報紙に掲載しています。（今月は13ページ）



働くことの意義を学び考える学習

1月30日、永久津小学校で西小林、永久津、東方、須木、幸ヶ丘の5つの小学校合同のキャリア教育学習が開催されました。市内外で働くさまざまな職種の大人が講師となり、5年生59人に「働くこと」や「自分の仕事内容」について話をしました。





区間賞【校区／氏名（敬称略）／記録】

- 第1区 永山心春／南校区／3:35
- 第2区 山下晴琉／小林校区／6:59
- 第3区 園田さくら／紙屋校区／4:14
- 第4区 内村友一／細野校区／8:24
- 第5区 鶴優希／小林校区／3:21
- 第6区 園田亮介／小林校区／8:25
- 第7区 大牟田海斗／西小林・幸ヶ丘校区／8:32
- 第8区 幣次浩太郎／南校区／8:50
- 第9区 杉元健斗／紙屋校区／7:42
- 第10区 井上健一／南校区／8:03
- 第11区 上野つばき／小林校区／4:15
- 第12区 黒木良太／細野校区／7:44
- 第13区 園田桃子／紙屋校区／3:38
- 第14区 山下心琉／小林校区／3:59

小林校区が3年ぶりに 王座奪還！

の合間に練習をしてくれてとても助かった。今後も優勝を続けられるように頑張りたい」と笑顔を見せました。

躍進賞は、昨年7位から4位へと順位を3つ上げた紙屋校区へ贈られました。また、各中継所と陸上競技場をインターネットでつないだライブ中継が行われ、競技場では関係者がモニターを見ながら応援していました。

Photo Report 26.JANUARY.2020

第69回こばやし駅伝競走大会

各校区を代表する選手が、健脚を競う「こばやし駅伝競走大会。熱戦が繰り広げられた本大会を写真で紹介。【以下、結果】1位＝小林校区、2位＝西小林・幸ヶ丘校区、3位＝南校区、4位＝紙屋校区、5位＝細野校区、6位＝東方校区、7位＝三松校区、8位＝野尻校区、9位＝栗須校区、10位＝永久津校区、11位＝須木校区

つないだ地域の絆
各校区の代表が熱戦

1月26日、第69回こばやし駅伝競走大会が総合運動公園市管陸上競技場を発着とする25・6キロ、14区間で開催され、各校区代表の選手らが健脚を競いました。

1区は南校区が先頭でタスキリレー。2区から3区は覇権奪還を狙う小林校区、4区は紙屋校区が力走を見せてトップに立ちました。5区で昨年2位の西小林・幸ヶ丘校区が先頭に躍り出ると、9区までトップを独占。そのまま独走するかと思われましたが、10区で小林校区が逆転し、2位の西小林・幸ヶ丘校区に2分以上の差をつけ、1時間31分52秒でゴール。3年ぶりの優勝を飾りました。

小林校区の古園譲二監督は「後半に自信を持っていたので、優勝できると確信して臨んだ。小学生・中学生がよく頑張ってくれたと思う。社会人も忙しい仕事



新型コロナウイルスに関連した肺炎について

風邪やインフルエンザが多い時期でもありますので、新型コロナウイルスに関して過剰に心配することなく、**咳エチケット**(※)や石けんを使った手洗いなど、通常の感染対策を行うことが大切です。

厚生労働省では新型コロナウイルスに関連した肺炎の電話相談窓口を開設中です。

- ◆電話相談窓口(フリーダイヤル)
Tel 0120-56-5653
時間9時~21時(土日祝日も実施)
- 問・健康推進課 Tel 23-0323

(※)咳エチケット

感染症を他人に感染させないため、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。



▽おしらせ
今月の「こすも〜につき 4コマdiary」はお休みいたします。



KOBAYASHI YOUNG
小林のわけもん
Vol.43

小林にゆかりのある
「がんばる若者」を紹介!

整体師

みやのした わたる
宮ノ下 亘さん(30)

治療と体質改善で社会に貢献したい

「専門学校時代から、いつか開業したいと思っていました」
そう話すのは、体質改善整体彩-SAI-の院長、**みやのした わたる**さん。

宮ノ下さんは専門学校を卒業後、熊本の病院に作業療法士として就職。リハビリの仕事に従事するうち、病気になる前の予防の重要性に気付き、2年半前に整体院を開業しました。

不調の原因は生活習慣にあり、治療は回復を早める手段というのが宮ノ下さんの考え。宮ノ下さんの整体院では、治療だけでなく体質改善の指導も行っています。

「指導されたことをやったらすごく良くなったとお客さんに言ってもらえるのがめちゃくちゃ嬉しいです」

宮ノ下さんの理念は、治療と体質改善で社会に貢献すること。整体の仕事のかたわらで、少しでも治療家を増やそうと、医療従事者向けのセミナーも行っています。

「治療院では個人の健康にしか貢献できないが、治療家が増えれば社会に貢献できる」と力強く話す宮ノ下さんは、小林を70代や80代の人も活躍できるまちにしたいと意気込みます。



宮ノ下さんの整体院には10代から80代まで幅広い年代が通っています



◀お店の詳細は
コチラから確認
できます

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

SUKUSUKU



しらがさわのなかちゃん
平成31年1月9日生
東方のじいちゃんばあちゃん、須木のじいちゃんばあちゃんいつもありがとう♪
また遊ぼうね!
父:孝映 母:亜弥香



まつだいちかちゃん
平成31年2月19日生
いつものんびり屋さん♪お姉ちゃんお兄ちゃんが大好き!
これから沢山笑って大きくなってね♡
父:寛次 母:彩

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!



細野
まちづくり協議会

「地域学校協働活動」推進に係る県教育長賞を受賞

平成26年に設立した当協議会は、安心安全部会、子ども育成部会、地域づくり部会を構成し、地区全体の活性化を推進しています。今後も、次世代を担う子どもたちを育成し、地域の活動の拠点として、学校と地域をつなぐ架け橋として、活動して行きます。

細野まちづくり協議会が細野小学校の校舎内に移転したことにより、小・中学校と連携・協働した取り組みがより充実し、子どもたちと地域の方々の交流が促進されていることや、高齢者とのふれあいの登校や地域行事への子どもたちの参加など、特色ある取り組みが評価され、県教育長より表彰されました。



防災、地域安全、伝統文化継承、世代間交流、農業体験、地域活性化等の活動を展開

南校区
まちづくり協議会

おねっこ祭り 2020 を開催! 今年は冬の夜空に見事な花火があがりました



写真)おねっこでお餅を焼く様子
QRコード)祭の様子を動画で公開中

1月11日に「無病息災・厄払いおねっこ祭り2020」を南地区体育館で開催しました。今年で3回目となるおねっこ祭り。当日は300人を超える参加者がありました。住民参加の餅つき体験には区長のみなさんに神事へ参加していただき、皆で建てた竹のやぐらを一気に燃やして厄払いを祈願しました。「ぜんざい・豚汁・無病息災祈願用のお餅など販売し皆さんに喜んでいただきました。祭りのクライマックスは近い距離で上がる迫力ある打上花火で飾りました。祭りの様子は動画でご覧ください。

にっこば
まちづくり協議会

「冒険遊び場」3/29(日)開催・「有償ボランティア」始動

おためし冒険遊び場
冒険遊び場は、子どもが「やってみよう」ということを実現していく遊び場です。
◆3月29日(日)10時~15時
◆場所 西ノ原の木材市場裏、柞木商店の角を曲った所
◆持ってくるという物 着替え、飲み物、お弁当、お椀

◆問合せ
・中村携帯
080-5208-4177
・橋谷携帯
080-9101-0730

有償ボランティア始動!
南西二区ミニ助っ人隊、橋谷地区たすけ愛隊が活動開始、有償ボランティアを始めました。あなたのご近所さんが伺います。お気軽にお問合せください。



買い物補助の様子。電球交換やちょっとした困りごとでも対応します

3/18 祈年祭 3/20 春分祭 みね
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

**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


【終活をお考えの方へ】

お気に入りの写真をお持ちですか?

- ・ 遺影用写真 ¥15,000(税込)
(サイズ25cm×29.5cm)
- ・ キヤピネサイズ(13cm×17cm)1枚サービス

※気になるシワ・シミ等綺麗になります
 出張撮影OK(無料)

小林市本町135
 川原写真スタジオ Tel.0984-22-2813



デジタルGTP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



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。