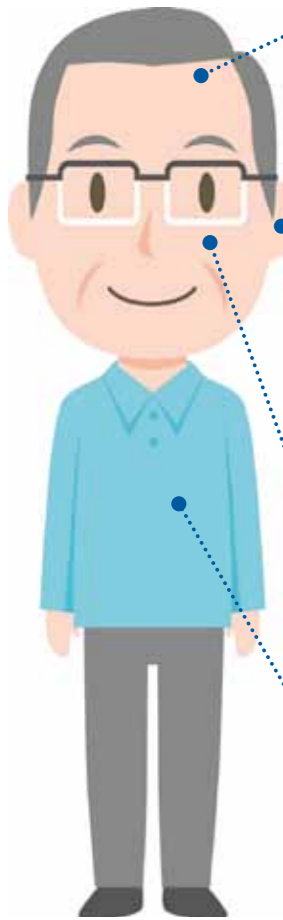




CONTENTS

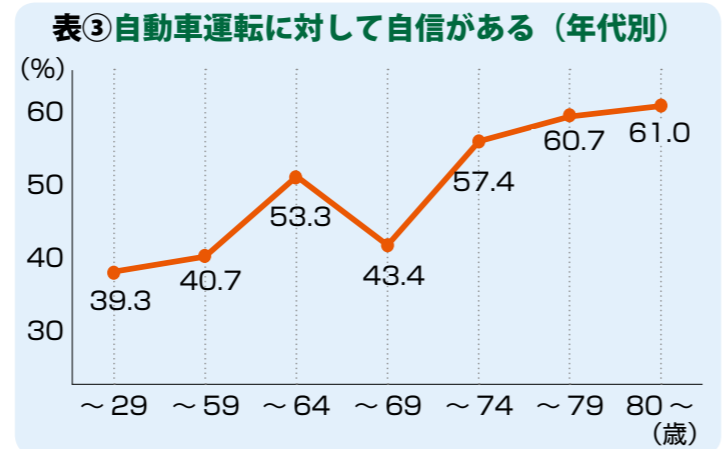
- 02 特集／高齢ドライバーのみなさまへ
制限運転を知っていますか？
- 16 新型コロナウイルス感染症
市の緊急経済対策
- 18 小林てなんどプレミアム付商品券

●加齢による身体機能の主な変化



- 感覚** …距離感や判断がにぶる
車の速度にかかわらず、対向車との距離のみで判断する傾向がある
- 聴覚** …周囲の音が聞こえにくい
緊急車両などに気づかない場合もある
- 視覚** …視野が徐々に狭くなる
狭くなっている自覚がない人も多い
- 体力** …急な動きができない
疲れやすい、ブレーキを踏み込めない

高齢者の事故原因のひとつ「身体機能低下」と「過信」
個人差はありますが、年齢とともに身体機能は低下します。また、年齢が高くなるほど自分の運転技術に自信があると回答する人が多いため、過剰な自信は、漫然運転や思い込み運転につながります。加齢により聴力、視力、疲労回復力、薄明反応、分析と判断力、瞬発反応力は低下することを自覚しましょう。その上で、自分の身体機能を適切に把握し、慣れや思い込み運転を行わないことが大切です。



参考:表③ MS&AD インターリスク総研株式会社「高齢者の自動車運転に関する実態と意識について」

安全に運転を続けたい高齢ドライバーのみなさまへ

制限運転を知っていますか？

高齢者ドライバーが当事者となる交通死亡事故が多く報道され、社会情勢とともに自動車運転免許証の更新も条件が厳しくなっています。しかし、地方では公共交通機関の不足により車無しでの生活は難しいのも現状です。本特集では、高齢ドライバーが安全に運転を続けるための1つの選択肢として「制限運転」を紹介します。

○問=危機管理課 Tel23-1175、小林警察署 Tel23-0110

県内・小林警察署管内の人身事故の状況

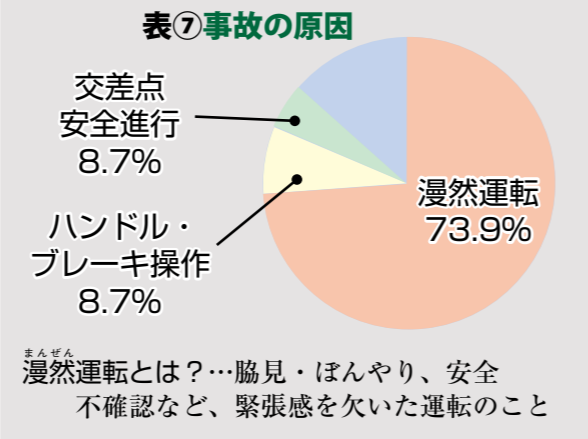
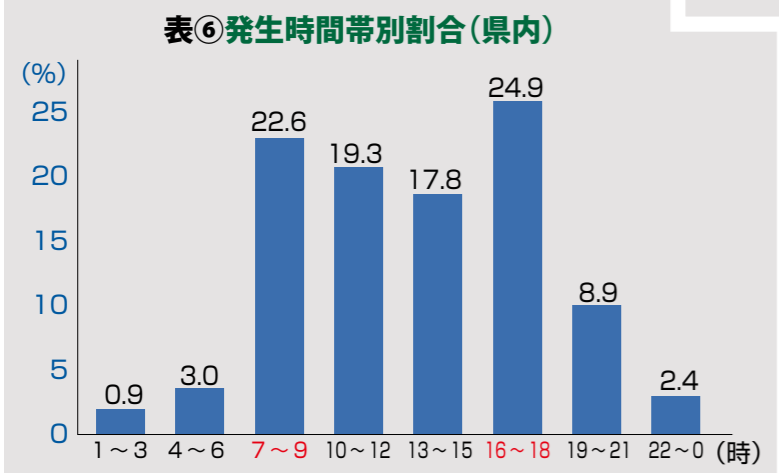
集計：平成31年(令和元年)1月～12月

表④事故の件数

地域	人身事故			物損件数
	発生件数	死者数	負傷者数	
県内	6,621	39	7,432	23,563
管内	262	3	315	1,018

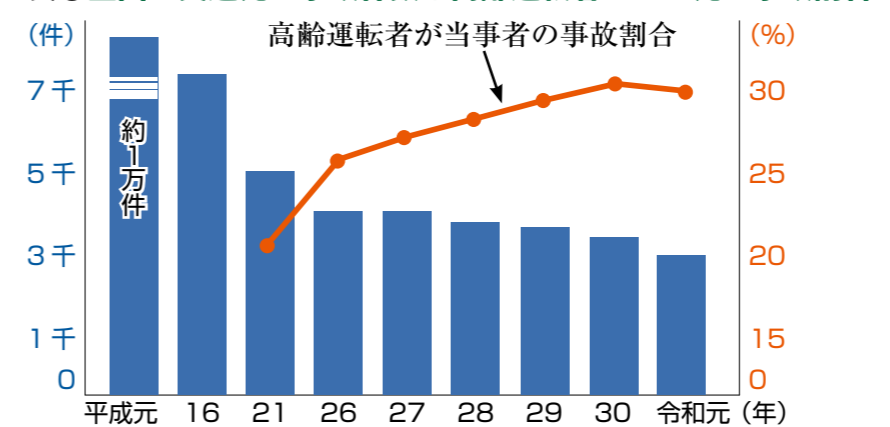
表⑤第一当事者年代別の事故件数

年代	10歳未満	10代	20代	30代	40代
件数	1	274	1,120	989	1,018
年代	50代	60～64	65歳～	不明	合計
件数	838	480	1,882	19	6,621



参考：表④～⑦ 宮崎県警「宮崎県内の交通事故発生状況」、「小林警察署の交通事故発生状況」

表①全国の交通死亡事故件数と高齢運転者による死亡事故割合



交通死亡事故は減少するも高齢運転者による事故は増加
全国の交通死亡事故による死者数は昭和45年ころの年間1万5千人をピークに減少し続けています。近年では道路環境の整備や、自動車の安全性の向上もあり、令和元年の死者数は年間3,215人にまで減少しました。しかし、高齢(65歳以上)ドライバーが第一当事者(※)となる死亡事故の割合

表②運転免許保有者のうち65歳以上の割合が多い都道府県

順位	都道府県	運転免許保有者(人)	うち65歳以上(人)	65歳以上の割合(%)
1	高知県	475,868	141,273	29.7
2	秋田県	664,589	196,578	29.6
3	島根県	456,192	134,581	29.5
4	宮崎県	749,010	218,140	29.1
5	長野県	1,477,255	749,010	29.0
-	全国	約8,200万人	約1,880万人	22.9
47	東京都	8,060,579	1,183,337	14.7

は増加傾向にあります。高齢ドライバーが当事者の交通死亡事故は「運転操作不適」・「漫然運転」・「安全不確認」を原因とした事故が多くを占めています。宮崎県では運転免許証を持っている人のうち、65歳以上の割合が約3割と全国でも高い比率となっています。
(※)最初に交通事故に関与した車両の運転者か歩行者で、事故における過失が重い者

参考：表①・② 警察庁統計

INTERVIEW
参加者の感想



上町北区 区長
にしやま しげる
西山 繁さん (76歳)

- **運転歴**
53年
- **日頃の運転目的**
仕事や買い物など
- **運転で気を付けていること**
子どもの道路横断や交差点付近、あとは一時停止にも注意しています。
- **制限運転の話聞いた感想**
夜間の運転や遠出を避けるなど、すぐできそうなこともありましたが、賛同者を多く募ってみんなで取り組みたいです。

団体での取り組みも始まりました！
みんなで取り組むことも継続のコツです！

一人ではなかなか続かない人も、同じ意識の仲間がいることで続けられることがあります。制限運転をみんなで取り組んでみようとする試みが、上町北区サロンで始まりました。

取り組みに先立って、7月14日に小林警察署と小林地区交通安全協会の職員による交通安全や制限運転などについて、サロンの会員に説明が行われました。

9月頃を目途に制限運転に取り組む人たちをとりまとめ、制限運転の実施を宣言します。その後、



チェックシートなどを活用して普段の運転を記録し、半年後を目途に制限運転の実施状況を数字で確認します。

※制限運転の実施は習慣づけ、継続することが目的ですので、罰則は特にありません。



自分で運転ルールを決め 守ることが制限運転



📍 制限運転とは

自動車などの運転を継続する高齢者自身が、運転時間・場所・状況を選択し、事故が起こる可能性を低くすることで、交通事故を未然に防止する取り組みです。無理な運転をしない「制限運転」を実践し、運転能力が十分発揮できるように心身と環境を整えましょう。(※制限運転は“補償運転”とも呼ばれています)

制限運転のパターン

- 時間と心に余裕を持った運転に努める
- 体調が悪いときは運転を控える
- 夜間、早朝、夕方の運転は控える
- 通勤・通学時間帯の運転を控える
- 運転するコースは事前に決める
- 遠距離・高速道路の運転を控える
- 雨や雪の日の運転を控える

運転をしない時間帯や場所
状況を決めて、気持ちと体の余裕
があるときに運転することで交通
事故を避ける



交通事故を未然に防ぐことは、自分や相手だけでなく、家族や周りの人を守ることにもつながります。ぜひ、この機会に自動車等の運転について家族・友人と話してみましょう。



INTERVIEW
専門家の話



小林警察署 交通課
きくち ともあき
菊地 智章 課長

制限運転をおこないつつも 運転に不安がある人はまず相談を

交通警察に携わり約15年になりますが、これまで悲惨な交通事故で被害者、加害者のみならず、その家族が苦しむ様子をたくさん目の当たりにしてきました。

その度に、車は便利な乗り物である反面、一瞬にして人の命を奪う凶器になってしまうと痛感しています。

「制限運転」は、生活の足として車の必要性が高い小林市で、より長く、運転と付き合っていく有効な方法であり、コロナ禍での「新しい生活様式」にも対応できるものだと思います。

ただし、制限運転で全ての交通事故を抑止できるわけではありません。運転に不安を抱えている人や、自身で運転リスクが高まっていると思われる人は、専門員が運転に関する相談に応じる『安全運転相談ダイヤル』の活用や運転免許証の自主返納も検討していただきたいと思います。

自分自身、そして大切な家族のためにも、この機会に運転の在り方を見直してみたいはいかがでしょうか。

交通安全相談ダイヤル
(運転免許センター)
◆安全運転相談ダイヤル
シャープハレバレ
#8080

取材協力：宮崎県警小林警察署



個人47人と企業を含めた33団体から、米、野菜、即席麺や調味料など多くの食品などが寄贈されました

コロナに負けんど！ 地域の愛で子育てを応援

7月11～12日、社会福祉センター本館ほかで「コロナに負けんど～子育て応援プロジェクト」（主催：市社会福祉協議会）が開催されました。家庭で余っている食品や包装の傷により商店で販売できない食品や、子どもを応援したい企業・団体からの寄贈品を、コロナの影響を受けた子育て世帯に配布しました。

きゅうり農家を目指して トレーニングセンター2期生入講

7月8日、アグリトレーニングセンター第2期生の入講式がJAこばやしで行われました。センターは、施設園芸農家を目指す新規就農者が、きゅうりの栽培管理や農業経営を2年間学ぶことができる施設。研修生の上田慎二さんは「農業を通じて地域の人たちとつながりを持つようにがんばりたい」と話していました。



上田さんは東京都出身。移住先を探して全国を旅する中で昨年小林を訪れ、小林で就農することを決意しました（前列左から4人目が上田さん）



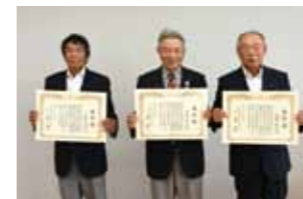
霧島岑神社宮司の上之園富雄さんは「神社は元々地域とともにあるもの。地元の人に協力してもらえてありがたい」と話していました

細野まち協が行事をサポート 霧島岑神社で「夏越の祓」

6月30日、霧島岑神社で伝統行事「夏越の祓」が行われ、地域住民約30人が参加しました。参加者は神事の後に、社殿前に設けられた直径約2mの「茅の輪」をくぐって無病息災を祈願。「茅の輪」は、これまで氏子総代によって作られてきましたが、今年は初めて細野まちづくり協議会の協力で作成されました。

地域の発展のために10年以上尽力

7月1日、地域社会の発展に長年貢献してきた区長に、県自治会（区会）連合会の永年勤続表彰が伝達されました。倉田富夫さん（細野一区）、高妻賢士さん（細野二区）、中山敏章さん（南真方西区）、前田信志さん（堂屋敷区）に表彰状が贈呈されました。



子どもたちへぞうきん約2千枚寄贈

7月6日、小林市地域婦人連絡協議会（上原裕子会長）が、学校や福祉施設に手作りぞうきん約2千枚を寄贈しました。コロナ禍の中で、地域や子どものために何かしたいと野尻支部が発案。ご近所の協力を得るなどして集めたタオルを活用しました。



小林生駒高原葡萄酒工房が1周年

6月27日、地元産ブドウ100%のワインを醸造・販売する小林生駒高原葡萄酒工房の創業1周年を祝う「感謝のつどい」が開かれました。同工房は、市と企業立地協定を結ぶ㈱NPKが昨年6月に創業。1年間で約1万6千人の観光客が訪れました。



小林西高校生が地域の課題を探求

6月30日、小林西高校生が市の現状や課題について調べ、地域社会を学ぶ授業が行われました。農畜産業の担い手不足、観光スポット、集客イベントの3つの分野について市職員が市の取り組みを紹介し、生徒たちと意見を交わしました。



「令和2年7月豪雨災害義援金」を受け付けています

「令和2年7月豪雨災害」により、各地で多数の方々が甚大な被害を受けました。日本赤十字社では、この災害で被災された方々を支援するために、義援金を受け付けています。また、市役所では募金箱を設置しています。皆さまの温かいご支援をお願いします。

口座振込による募金

- ◆ 義援金名称 令和2年7月豪雨災害義援金
- ◆ 受付期間 12月28日（月曜）まで
- ◆ 受付金融機関 ゆうちょ銀行
- ◆ 口座記号番号 00110-8-588189
- ◆ 口座名義 日赤令和2年7月豪雨災害義援金
- ◆ その他

- ・受領証の発行を希望する場合は、通信欄に「受領証希望」と記載ください
- ・ゆうちょ銀行、郵便局窓口での取り扱いの場合、振替手数料は免除されます
- ・郵便局以外の口座振込については問合せください

●問
日本赤十字社宮崎県支部 Tel 0985-22-4045

募金箱



- ◆ 受付期間 12月28日（月曜）まで
- ◆ 設置場所 本館1階ロビー、東館1階ロビー、須木庁舎・野尻庁舎ロビー
- ◆ その他 領収書が必要な人は福祉課に連絡ください

●問
福祉課 Tel 23-0111

犯罪や非行のない安心安全な社会へ

7月1日、「第70回社会を明るくする運動」の内閣総理大臣メッセージ伝達式が市役所で行われました。犯罪や非行、再犯を防止し、過ちを犯した人の立ち直りに理解を深めることを目指す運動で、今年は新型コロナウイルスの影響で伝達式のみが行われました。



地域の河川を守って長年にわたり活動

7月2日、森岡與津男さんが、大淀川水系水質汚濁防止対策連絡協議会から功労者として表彰され、市役所で伝達式が行われました。森岡さんは、河川の水質や環境の監視、河川浄化の啓発など、河川浄化等推進員として10年以上活動を続けています。



募集

令和2年度小林市病院
企業職員採用試験

市病院企業職員採用試験を行います。試験は次の区分ごとに行いますが、このうち希望する職種のどれか一つのみ受験できます。申込締切後は、試験区分の変更はできません。なお、日本国籍のない人、その他地方公務員法の規定による欠格事項に該当する人は受験できません。

◆試験日程

9月6日(日曜)

◆試験会場

市立病院会議室

◆試験区分(採用予定)・受験資格

◆薬剤師(若干名)

昭和50年4月2日以降に生まれた人

◆看護師(若干名)

昭和56年4月2日以降に生まれた人で、34歳までに免許を取得した人

◆試験区分(採用予定)・受験資格

※薬剤師・看護師は、資格を保持している人か令和2年度の各種試験で資格取得見込

みの人、看護師は昭和62年4月2日以降に生まれた人で、令和2年度の試験で免許取得見込みの人を含みます

◆受付期間
8月3日(月曜)
8月26日(水曜)
8時15分~17時
※土日祝を除く
※郵送の場合、8月26日(水曜)必着

◆受験申込書交付場所

市立病院事務部(2階)

◆受郵申請書の場合

※郵送請求の場合は、封筒の表に「採用試験受験申込書請求」と朱書きし、140円切手を貼った宛先明記の返信用封筒(角2号)を必ず同封ください。なお、受験申込書は市立病院ホームページからもダウンロードできます

◆その他

申込方法や試験科目などの詳細は、市立病院に問い合わせるか、市立病院ホームページを確認ください。

◆問

市立病院事務部
Tel 23・4711

市民表彰候補者の
推薦受付

本市の振興発展および市民生活の向上などに多年尽力され、その功績が顕著な方々を表彰します。

◆部門

① 地方自治

② 産業経済

③ 教育・芸術・体育・文化

④ 公共福祉

⑤ 市民生活

◆主な選考基準

・30年以上の功績を有する人。ただし、特例的なものはこの限りではありません。

・刑罰を受けた者、重大な交通事故違反者などは、候補者から除外されます。

◆推薦方法

所定の功績調書・履歴書を提出ください。用紙は、企画政策課、須木庁舎地域振興課、野尻庁舎地域振興課にあります。

◆提出締切

8月17日(月曜)

◆表彰式開催日

11月3日(火曜)文化の日

◆申・問・企画政策課

Tel 23・3470

健康川柳コンクール
作品募集

健康づくりをテーマにした川柳を募集します。

◆作品テーマ

日常の運動、食事、睡眠、歯磨き、生活習慣病予防など、健康づくりに関すること。

◆応募資格

市内在住・在勤・在学の人

◆応募締切

8月31日(月曜)

◆応募方法

所定の応募用紙に必要事項を記載し、郵送、ファックス、電子メールで応募するか、健康都市推進室に直接提出ください。

◆応募用紙配布場所

市役所本館1階多目的スペース、野尻庁舎住民生活課、須木庁舎住民生活課、市ホームページ

◆応募上の注意

応募は1人3作品まで、自作で未発表のものに限ります。

◆賞

◆最優秀賞(1点)
市特産品1万円相当

◆優秀賞(5点以内)
市特産品5千円相当

◆申・問・健康都市推進室

Tel 23・0456

北きりしまコスモード
ム利活用のアイデアの
ある事業者募集

民間事業者との対話を通じて、老朽化の進む北きりしまコスモードの観光施設としての活用方法を検討するため「サウンディング型市場調査」を行います。施設の市場性の有無や利活用のアイデアのある事業者を募集します。

◆スケジュール

9月25日(金曜) 10時~12時

◆事前説明会(現地視察含む)

11月16日(月曜)

◆対話の実施(1事業者当たり概ね1時間程度)

11月20日(金曜)

※いずれも事前申込みが必要です。所定の用紙に必要事項を記入し提出ください。市ホームページからもダウンロードできます

◆その他

詳しくは市ホームページを確認ください。

◆申・問・商工観光課

Tel 23・1174

市公認通販サイトが
オープン

市公認通販サイト「ンダモシタンマルシェ」がオープンしました。通販サイトの運営が軌道に乗るまでのしばらくの間、全品送料無料です。一部商品は贈答品としての発送も可能ですのでぜひ活用ください。取扱商品は随時追加しています。

◆送料無料期間

通販サイトの運営が軌道に乗るまでのしばらくの間

◆商品掲載事業者

のじり農産加工センター、川崎クラフト株式会社、風月堂、河野フーズ、今釜屋、佐藤漬物工業、小林まちづくり株式会社、小川ファーム、橋満パーク舎、庸山窯

◆運営委託会社

小林まちづくり株式会社

◆その他

プレオープン期間中のため、決済手段が限られたクレジットカード会社のみになります。決済方法は随時追加予定です

◆問・地方創生課

Tel 23・1148



QRコードから
サイトを
確認
できます

市通販サイト「ンダモシタンマルシェ」
登録事業者募集

地場産品の販路拡大と地域ブランドの認知向上を促進し、地域経済の振興を図ることを目的に開設している市公認通販サイト「ンダモシタンマルシェ」に登録を希望する事業者を募集しています。

◆募集期間 随時

◆応募先(書類提出先)

小林まちづくり株式会社

◆提出書類

・出店申込申請書ほか出店規約に定める書類、見積書など

◆対象事業者要件

・市税などに滞納がないこと。
・商品の販売および配送の実績を有していること。
・原則として市内に事業所または加工場を設置していること。

◆問

市立病院事務部
Tel 23・4711

※詳しくは問い合わせください

◆対象となる品目要件

・市内で製造・生産されたものや、市内で提供される役務。

・宮崎ブランドまたは市の名産品として認知されているもの。

・精肉および精肉の加工品は、原則として自社農場で飼育し、自社で加工したもの。

・食品は、法令に基づき保健所などの許可を得たもの。

・市のPRに広く貢献できるもので、まちの活性化に寄与するもの。

※詳しくは問い合わせください

◆その他

・商品の発送および発送した商品に関する問合せや対応は、責任を持って行ってください。

・商品の偽装、異物混入、不良品の送付、度重なる誤配送、購入者とのトラブルなど、全体の運営に影響するような事案が発生した場合は、出店を取り消します。

※詳しくは出店規約を確認ください。また、不明な点は小林まちづくり株式会社に問い合せてください

◆問・地方創生課

Tel 23・1148

特別定額給付金の
申請はお済みですか？

小林市での給付金の申請期限は8月21日金曜まで(※郵送は当日消印有効)です。まだ、申請がお済みでない場合は早めの申請をお願いします。

申請期限は
8月21日(金)
まで

■ 郵送申請の手順

Step 1
封筒が届いたら申請書類を確認

Step 2
申請書に必要事項を記入して添付書類を準備

Step 3
申請書と添付書類を返信用封筒に入れて送付

※申請方法が分からない場合は、職員が申請書の記入などをサポートします

◆ 問=新型コロナウイルス感染症緊急経済対策室 Tel 22-2090

ふるさとを離れてがんばる学生を応援します

コロナ禍の中、ふるさと小林市を離れてがんばっている学生に応援物資を届けます。

- ◆募集締切 9月30日(水曜)
◆対象となる学生
市内に居住したことがあり、現在市外に居住している人で、市外の学校に通っている学生。

- ◆その他
・申込みの際に学生の氏名、生年月日、現住所、連絡先、学校名などを確認します。
・確認した情報は「こぼやしファン・サポーターズクラブ」に登録させていただきますのでご了承ください。



QRコードから申込みメールを作成できます

成人男性の風しん抗体検査・予防接種を実施しています

風しんの感染拡大を防ぐために、これまで風しんの予防接種を受ける機会がなかった成人男性を対象に、抗体検査・予防接種のクーポン券を発送しています。詳細は案内文書で確認ください。

- ◆対象者
昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性
◆料金 無料
◆その他
昨年度対象者(昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性)で、クーポン券を未利用の方は、再発行ができますので連絡ください。

案内

水道メーターの適正な管理について

水道メーターは、水道料金

- ◆応援物資の送付
・送付先は市外の現住所になります。8月下旬から随時お届けします。
・応援物資は米などの地場産品が基本ですが、いくつか選択肢を設けます。詳しくは申込み後に案内します。

◆申請・問・地方創生課
Tel 23・1148
Mail furusato@city.kobayashi.g.jp

講座・催し

須木生涯学習講座
簡単!かぎ針編み講座(初心者向け)

- ◆日時 9月29日～12月1日
※毎週火曜、11月3日を除く全9回
13時30分～15時30分
◆場所
須木総合ふるさとセンター
◆参加費
1千円(材料費別途必要)
◆定員 8人
◆対象 市内在住・在勤の人

保健・福祉

寝具洗濯乾燥消毒サービス

高齢者・身体障がい者の人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・消毒サービスを行います。

- ◆対象者
・介護保険法に基づく要支援状態区分に認定された、もしくは小林市介護予防・日常生活支援総合事業実施要綱に規定する事業対象者で、ひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯の人
・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(要介護認定区分で要介護1～5の人)
・身体障害者手帳を持っている人で1級か2級の人

- ◆申込締切 9月15日(火曜)
◆その他
申込多数の場合抽選
◆申請・問・教育部須木分室
Tel 48・2266

自分の土地は責任を持って管理しましょう

隣の土地から植木の枝葉が入ってきて困っているという相談が多く寄せられています。空き地・空き家は、所有者が管理する必要があるため、自分の土地は責任を持って管理しましょう。

- ◆管理が必要な理由
管理を怠ると雑草や樹木が茂って近隣住民に不快感を与え、病害虫が発生する原因にもなります。また、火災誘発場所になったり、草かげにゴミが不法投棄されることがあります。不法投棄されたごみは、所有者が処分しなければなりません。

- ◆管理方法
・雑草の種類や成長に応じ、年2回以上除草ください。
※自分で除草できない場合は専門の業者などに依頼ください
・定期的な見回りをを行い、必要に応じて不法投棄防止柵を設置ください。

- ◆問・上下水道課
Tel 23・0321
◆問・生活環境課
Tel 23・8122

令和2年度被爆二世健康診断調査事業

令和2年度被爆二世健康診断を実施します。

- ◆対象者
両親のどちらかが被爆者健康手帳を所持しており、原爆投下後に生まれた人(胎児被爆者は除く)で、健康診断受診を希望する人
◆健診期間(予定)

- 掛ふとん、敷ふとん、毛布の1組
※対象外のものは受け付けできません
◆実施予定日 10月中旬
◆利用料 300円(3点以内)
◆申込方法
所定の申請書を窓口へ提出ください。
◆申込締切 8月31日(月曜)
※応募多数の場合は市から再度確認を行います
◆申請・問・申請書配布先
・長寿介護課
Tel 23・1140
・須木庁舎住民生活課
Tel 48・3132
・野尻庁舎住民生活課
Tel 44・1100

その他

国民年金基金制度のお知らせ

国民年金基金は、国民年金に上乗せし、節税しながら、より充実した年金を受けられる積立方式の公的な年金制度です。

- ◆加入できる人
①国民年金の第1号被保険者(20歳～60歳未満の方)
※保険料免除中や納付猶予中の人も、一部加入できる場合があります
②国民年金の任意加入者
※加入期間が40年未満の人や海外在住の人

- ◆特徴
①掛金は全額「社会保険料控除」の対象で、税金が軽減されます。また、一時お休みや増減もできます。
②万が一のときには、家族に一時金が支払われます。
※保証期間付きタイプに限ります
◆問
・全国国民年金基金宮崎支部
Tel 0120・65・4192

9月中旬～令和3年3月5日
※日程の詳細は、後日受診希望者にお知らせします

- ◆申込方法
任意の様式に次の事項を記入し、郵送で申込みください。
・本人の氏名(フリガナ)、性別、生年月日、住所(郵便番号)、電話番号、過去の受診歴(年度・受診結果)、受診を希望する医療機関名、多発性骨髄腫検査の希望の有無
・親の氏名(フリガナ)、住所(郵便番号)、電話番号、被爆者健康手帳の番号
◆申込期限 8月31日(月曜)
◆健康診断実施機関
宮崎・延岡・日南の各県立病院、串間市民病院、都城健康サービスセンター(都城郡医師会病院内)、小林市立病院、国立病院機構宮崎病院、済生会日向病院、高千穂町国民健康保険病院、仁和会竹内病院、宮崎生協病院
◆受診料 無料
※医療機関への交通費は自己負担になります
◆申請・問
・県福祉保健部健康増進課
〒880・8501
宮崎市橘通東2・10・1
Tel 0985・26・7078

交通事故発生状況
種別 6月 累計 昨年
人身 22 104 -30
物損 69 405 -101
死者 0 0 -2
負傷者 27 125 -34
全国死者 1357 (昨年同月比 -61)

火災・救急発生状況
種別 6月 累計 昨年
建物 0 6 -4
林野 0 0 -6
車両 0 0 ±0
その他 0 7 -1
救急 154 981 -39

人のうごき(小林市の人口)
人口 43,456人 (-27,-658)
男 20,108人 (-1,-295)
女 23,348人 (-26,-363)
19,687世帯 (-7,+21)
令和2年7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

●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	8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	8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

※年金移動相談は、感染症予防のため休止になる場合があります。事前に都城年金事務所(Tel 0986-23-2571)に確認ください

その他のイベント

◆二原遺跡公園公開日
8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8月31日(月)です。

市民税 2期
介護保険料 4期
国民健康保険税 2期
後期高齢者医療保険料 2期

農地移動申請

場所 農業委員会事務局
時間 9:00～17:00
受付開始日 8月12日(水)
受付締切日 8月18日(火)

これは何ごみ? 答え

透湿シートをカッター等で破り、貯まった水を出して下さい。

容器・中敷は「プラ」マークがあれば「プラスチック製容器包装」です。表示がないものは、「燃やさないごみ」で出して下さい。

●問=生活環境課
Tel 23-8122

市公式 SNS

フェイスブックやツイッターでも情報を発信しています。



フェイスブック ツイッター
「よかとこ小林市」で検索

●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
8/11	火	人権・行政・なやみごと	市役所東館1階相談室	10:00～15:00
8/18	火	人権・なやみごと	市役所東館1階相談室	
8/25	火	人権・なやみごと	市役所東館1階相談室	
9/1	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
9/3	木	人権・行政・なやみごと	野尻町保健福祉センター	
9/8	火	人権・行政・なやみごと	市役所東館1階相談室	

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 法人こぼやしハートム ☎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

●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
8月27日(木)	小林保健所	13:00～15:00

※参加を希望される場合は事前に問合せください

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	8月	9月
水流迫、東方1・2	4	1
真方1・2・3	3	2
南西2・3、通り町	5	3
南西1の西、南西4本町、新生町	5	3
南西1の東、種子田	6	4
北西1・3、緑町	11	7
北西2、坂元	7	8
西町1・2・3	12	10
永田町、後川内	12	9
南島田	20	10
仲町	19	9
細野2・3	20	11
南真方	19	11
細野1、南真方西	21	14
南真方東、上町、上町西	25	15
上町中、上町東、上町北	26	16
西堤、南堤	27	29
北堤	27	29
野尻地区(第3日曜)	16	20
須木地区(第4日曜)	23	27

今月の これは何ごみ?



「除湿剤の出し方」
(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	8月20日(木)		
1歳6か月健康診査	9月3日(木)	※個別に案内していますので詳しくは問合せください	
3歳児健康診査	8月13日(木)		
キッズフロア	9月2日(水)	9:30～11:00	
もぐもぐクッキング	8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	
歯っぴ〜教室	8月26日(水)	受付(要予約) 13:00～13:30	

●ここに運動教室(13:30～15:30)

問: 社会福祉協議会野尻支所 Tel 44-1206

場所	8月	9月
野尻町保健福祉センター	予定日程は中止となりました	1日(火)、8日(火)

●健康相談

「健診結果が気になる」「食事のことが知りたい」「どんな運動をすればいいか」など、健康についてきになることを気軽に相談ください。

月日	曜	種類	会場	時間
平日(祝日除く)		健康相談	小林市保健センター	8:30～17:15
8/6	木	まちかど健康相談		感染症予防のため休止

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
8/10	月	花田耳鼻咽喉科	24-5100
8/16	日	池井病院	23-4151
8/23	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
8/30	日	西小林診療所	27-1034
		沖内科小児科医院	22-4043
9/6	日	宮崎医院	22-2841

※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!

貯筋運動で
いつまでも健康に

(執筆者)
地域包括支援センター
看護師 押領司 智美さん

※「貯筋」は福永哲夫さんの登録商標です
出典：鹿屋体育大学(2017)貯筋運動
マニュアル/福永哲夫監修(2006)貯
筋運動指導者マニュアル、保健同人
社/沢井史穂(2019)貯筋運動とは？
(公財)健康・体力づくり事業財団編
「貯筋運動」

私は、看護師として働きながら子育てに奮闘しています。「子ども達の前では、いつまでも強い自分でありたい」という想いで、筋力トレーニングをほぼ毎日していますが、無理をすると続かないの

で回数を加減することもあります。大切なのは継続することです。継続すると「貯筋」ができ、転倒予防、骨折のリスクを減らすことができます。そこで、今日からできる「貯筋運動」をご紹介します。

ここに意識を集中!

おすすめ貯筋運動(横への脚上げ)



椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをつかんで、片方の脚を真横に上げます。片方8回で1セットです。

- ・上体が真っ直ぐ保てるまで上げる
- ※高く上げなくてもよい
- ・体が曲がらないようにお腹も意識
- ・つま先は真っ直ぐ前を向いたまま

貯筋運動には色々な種類があり、チラシを各地域包括支援センターに置いてあります。また、地域で行っている「貯筋ステーション」

もありますので、興味のある方は問合わせください。いつまでも健康で、自分の足で歩けるように、「貯筋運動」をやってみませんか？

福祉情報をお届けします
社協タイムズ

判断能力に応じたサポート
を提供します

認知症、知的障がい、精神障がいなどで判断能力が不十分な人に対して、安心した生活をサポートします。ご自分やご家族、近隣の人で、次のような不安や困りごとがあれば気軽に相談ください。

- ① 物の忘れにより通帳や印鑑をなくしてしまう
- ② 郵便物が届くが、どうしたらいいかわからない
- ③ 本人しか手続きできないが、認知症のため手続きできない

地域の集まりなどで制度の紹介を行う「出前講座」を実施しています。職員が無料で地域を訪問し、実際にあった事例を紹介しながら説明します。ぜひ利用ください。

●問=成年後見センターこばやし
Tel 23-5172

日常生活自立支援事業
(あんしんサポート)

福祉サービスの利用援助、書類等預かりサービス、日常的な金銭管理を行います。

ご本人と社会福祉協議会が契約して、地域で自立した生活ができるよう支援します。

成年後見制度

家庭裁判所に選任された「成年後見人等」が、本人に代わり契約などの法律行為を行ったり取り消したりすることができる制度です。

社会福祉協議会では、法人として「成年後見人等」に選任されることで、本人に代わり財産管理や手続きなどを行います。

元気の
知恵袋

フレイルの基準
と予防法

市立病院 理学療法士
川原 秀樹さん



「フレイル」は、健常から要介護へ移行する中間の段階です。具体的には、筋力が衰え、疲労しやすく、家に閉じこもりがちになるな

ど、加齢により生じやすい身体的・精神的衰え全般を指した言葉です。ある調査では4.6～9.5歳がフレイル高齢者だと報告されています。

身体的フレイル基準(3つ以上でフレイルと判断できます)

- ① 体重減少…… 半年ほどで2～3kg以上の体重が減少した
- ② 体が疲れやすい…… 何をしても面倒だと週に3～4日以上感じる
- ③ 歩行速度の低下…… 1秒間に1歩以下の速さになった
- ④ 握力の低下…… 男性26kg、女性18kg以下である
- ⑤ 身体活動量の低下…… 定期的な運動、スポーツをしていない

予防には、日常に運動を取り入れ、歩く時間や距離を伸ばすなど、筋肉や体力をつけることが大切です。ただし、無理しないことがポイント。筋肉に抵抗をかけて繰り返し行うレジスタンス運動も有効で、運動の約1時間後にアミノ酸(肉や魚、乳製品など)を摂取することが

効果的です。治療中の慢性疾患(糖尿病や心臓病、呼吸器・整形外科疾患など)がある場合は、持病を悪化させないことが大切です。負担にならない持病のコントロール方法を教えてもらうなど、医師や栄養士、リハビリ専門職と連携し、楽しい生活を長く続けましょう。

小林市では、お酒に関する悩みを抱えている人が少なくありません。そのため、今回は「だれやめ通信」を掲載します。

寄稿いただいたのは、アルコール依存症の研究をされている(独法)国立病院機構肥前精神医療センターの福田貴博先生です。

お酒を正しく上手に楽しむ
だれやめ通信

第1回「今のお酒の量はどれくらい？」

食品には「カロリー」という共通の単位がありますが、同じようにお酒にも「ドリンク」という単位があります。これを覚えておくと、自分がどれだけのアルコールを飲んでいるかが分かりやすくなります。

まずは、1ドリンク分減らす、休肝日を作るなど、できることから始めてみてください。

2ドリンク(適正量)の目安

ビール中ビン1本、日本酒1合弱、焼酎0.5合強のいずれか

4ドリンク以上

生活習慣病の危険が高まる

6ドリンク以上

多量飲酒に該当し、大げや依存症の危険が高い

節度ある適度な飲酒量は、1日あたり2ドリンク以内(女性や高齢者は1ドリンク以内)ですが、普段6ドリンク以上の多量飲酒をしている人が、いきなり目指してもうまくいきません。

お酒の正しい情報を知り
上手につきあいましよう

市民の健康を守るために、状況に応じた感染拡大防止に努める

●高齢者実態把握事業 追

高齢者の敬老祝いと、民生委員・児童委員による外出自粛の影響度合いの実態把握を兼ねた訪問事業
…248万円〔長寿介護課〕

●包括的支援事業・任意事業 追

高齢者の健康悪化リスクに対して、状況に応じて適切に支援を行うための実態把握事業
…175万円〔長寿介護課〕

●健幸都市推進事業 追

新しい生活様式の下での健康づくりを推進するための健幸ポイント事業 …2,100万円〔健康都市推進室〕

●新型コロナウイルス感染症予防対策事業

各種健（検）診などでの予防対策や、感染症発生時に使用する衛生用品などの購入費
…222万円〔健康推進課〕

●地域医療対策事業（臨時）

感染症蔓延時に市内医療機関（医科・歯科）に配付するためのマスクの備蓄などの感染防止対策費など
…514.6万円〔医療介護連携室〕

●感染症指定医療機関設備整備事業

感染症指定医療機関（市立病院）が実施する感染拡大防止対策費 …170万円〔市立病院〕

●学校保健管理事業

市立幼稚園および小・中学校で使用する保健衛生用品などの購入費
…1,026.2万円〔学校教育課〕

●コワーキングスペース環境整備事業

テレワークなどに対応した働く空間の提供のため市コワーキングスペースの改修費
…154万円〔地方創生課〕

●傷病手当金（国民健康保険被保険者）

感染または感染が疑われる人が療養のため仕事を休んだときの手当金（要件有り）
…224.7万円〔ほけん課〕

感染症の大きな影響を受けている各種産業を支援し、市民の暮らしを守る

●小中学校就学援助事業 追

学校給食や副教材費等の支払いが困難な家庭に対する援助事業 …241.1万円〔学校教育課〕

●学校臨時休業対策事業 追

学校の臨時休業に伴い、学校給食再開に速やかに対応してもらうための、食材等納入業者の体制維持支援事業
…367.6万円〔スポーツ振興課〕

●生活困窮者自立相談支援事業 追

収入が減少し、住居を失う可能性がある人に対して住居確保給付金を支給する事業 …91.2万円〔福祉課〕

●地域経済緊急支援事業（利子補給/飲食業・宿泊業給付金）

融資の利子補給や飲食サービス業や宿泊業への給付金（要件有り） …3,406万円〔商工観光課〕

●地域経済緊急支援事業（農業以外給付金）

国などの給付金事業で支援されていない企業・事業者への給付金（要件有り） …4,020万円〔商工観光課〕

●感染症農業支援事業（利子補給/持続化給付金）

融資の利子補給や耕種作物農家の営農継続のための給付金（要件有り） …2,270.9万円〔農業振興課〕

●感染症畜産支援事業（導入支援補助）

肉用牛肥育農家へ肥育素牛の導入補助金
…738万円〔畜産課〕

●感染症畜産支援事業（出荷支援補助）

肉用牛肥育農家へ枝肉出荷に応じた助成金（要件有り）
…750万円〔畜産課〕

●奨学金貸与貸付金事業

世帯の収入減やアルバイトができないなどの事由が生じた奨学生志願者への貸付事業費
…144万円〔学校教育課〕

【参考：国単独の対策事業】

●特別定額給付金事業

基準日に市の住民基本台帳に記録されている市民1人あたり10万円の給付金

●子育て世帯への臨時特別給付金支給事業

児童手当を受給している人への給付金

●ひとり親世帯臨時特別給付金支給事業 追

ひとり親世帯への給付金

市民や地域経済に活力を与えとともに、将来の強靱な地域経済構造の構築へ繋げる

●地域経済緊急支援事業 追

県が実施する応援消費プレミアム付商品券事業と連携し、市内で利用できる商品券発行事業
…10,020万円〔商工観光課〕

●優良肉用雌牛購入資金貸付事業 追

優良繁殖雌牛の購入資金を無利子で貸し付ける事業
…6,500万円〔畜産課〕

詳しくは次ページ!

●肉用肥育素牛購入資金貸付事業 追

肥育素牛の購入資金を無利子で貸し付ける事業
…5,000万円〔畜産課〕

●県産農畜水産物応援消費推進事業 追

消費の落ち込みによる影響が特に大きい県産の食材を、学校給食で提供し消費の拡大を図る事業
…1,009.6万円〔スポーツ振興課〕

●移住等促進支援事業 追

オンラインでの相談会などを実施して、移住促進を図る事業 …150万円〔地方創生課〕

●ふるさと納税推進事業 追

インターネット通販サイトによる地場産品の販路拡大と、市外の市出身学生への物品支援事業
…300万円〔地方創生課〕

小林市の 新型コロナウイルス感染症 緊急経済対策

対策における3つの段階

〔段階1〕 感染拡大防止

〔段階2〕 雇用の維持と事業の継続

〔段階3〕 経済活動の回復

市では緊急経済対策として「感染拡大の防止」と「社会経済活動の維持・再生」の両立を目指すことを基本的な考え方とし、感染拡大防止策と経済対策を実施しています。引き続き国や県の経済対策と連携しながら、市の経済対策を随時追加する予定です。

※次の対策は「おしらせ6月15日号」で掲載した事業に、6月議会で可決された、市独自事業または、県・県の事業とあわせて行う市の事業を追加して掲載しています。
●問II新型コロナウイルス感染症緊急経済対策室
TEL 22・2090

こすもにき diary

画：友安よーいち
第72話「マイバッグ!？」



<編集後記>

今年は7月時点での台風の発生数が異常に少ないようです。コロナや、7月豪雨がありましたので、今年の夏くらいはそのまま台風が少ない夏であって欲しいですね。(佐藤)

表紙は西小林小の水泳の授業。元気いっぱいの写真が撮れました。実は候補の写真がもう1枚あり、最後まで迷いました。もう一方をお披露目できないのが残念です。(前原)

SUKU SUKU



きりはた ゆうみ ちゃん
切畑 友美 ちゃん
平成29年4月30日生



きりはた かんと くん
切畑 敢翔 くん
令和元年7月1日生

いつも家族に笑顔と元気をくれてありがとう
これからも大きく育ててね!!
姉弟仲良く遊んでね!!

父：将輝 母：美樹

心の花びら

熟梅の嫁入り先や氷砂糖 (小林合歓の会 谷之木みちえ)
辻毎にクラスタあり夏薊 (小林合歓の会 中園直子)
晩年は蛍のごとく生きめやも (小林合歓の会 海蔵由喜子)
精米機へ百円投入ほととぎす (小林合歓の会 清本幸子)
やまぬ風茅の輪くぐりて天仰ぐ (小林合歓の会 倉田玲子)
外へ出よ心ゆくまで南風を吸え (小林合歓の会 永田タエ子)
爺たちの言い放題の時事ばなし (前田貢男)
庭に出て花をながめて草を引くゆつくりはじまる老いの一 (三國キミ子)
烏鳴くお前とならばマスク不用三密避けて新コロナ予防 (家村昭文)
園帰りかわいい姉妹のすれちがいハイタッチして行くこのパーバと (前満英子)
濁流に沈み行く家橋までも雨の力と恐さ身に刺さる (永友チエ)

小林市立図書館 今月のおすすめ図書

～児童書～



『めっきらもっきら どおんどん』
作：長谷川 摂子
画：ふりや なな
発行：福音館書店

～一般書～



『あしたの華姫』
著者：畠中 恵
発行：KADOKAWA

～一般書～



『これからのテレワーク』
新しい時代の働き方の教科書
著者：片桐 あい
発行：自由国民社

★新刊本の入荷は毎週土曜

休館と開館時間

【本館】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】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

1日は館内整理日のため全館(本館・須木・野尻)休館

●問・TEL 市立図書館 22-7913

小林でなんとプレミアム付商品券

販売価格1セット

10,000円 → 13,000円

(1,000円券×13枚の1セット)

(セット内容)全加盟店共通券6枚、地元企業専用券6枚
飲食店特別応援券1枚の13枚綴りで1セット(使用内容をご確認ください)

※購入金額は一人当たり5セット(5万円)を限度とします。※

のお買い物!

販売開始日

令和2年

8月30日(日)

全販売所

午前10時より販売開始
売切れ次第終了

注意事項

- ・来場者のみに販売し代理購入は一切できません。
 - ・当日は必ずマスク着用の上お越しください。熱中症等、体調管理には充分ご注意ください。
 - ・当日は必ず検温を行っていただき、37.5℃以上の方は販売所へのご来場をご遠慮ください。
 - ・万が一、購入者の中に感染者が確認された際に、特定の時間帯に会場内にいた皆様にご連絡するため、氏名・住所・電話番号等の記入と併せて本人確認書類※を撮影させていただきます。ご了承ください。
 - ・使いまわしを避ける為、筆記用具のご持参を推奨します。
- ※本人確認書類～運転免許証・健康保険証・マイナンバーカード・住民基本台帳カード・パスポート・在留カード・住民票写しなど

販売期間

■臨時販売所：令和2年 8月30日(日)のみ～売切れ次第終了
販売時間：午前10時から午後4時まで

■常設販売所：令和2年 8月31日(月)～売切れ次第終了
※8月30日に売れ残った場合のみ販売 販売時間：午前10時から午後4時まで

ご利用有効期間

令和2年 8月30日(日)～令和2年 12月31日(木)

(有効期間後はご利用できませんので、お早めにお買い求めください。尚、ご利用出来るのは取扱店ポスターの掲示している事業所となります。)

臨時販売所一覧 (販売時間：午前10時から午後4時まで)

販売所名	住所	販売日
ホームセンターやまさき	小林市堤3235-1	8月30日(日) ～売り切れ次第終了
はまだストアー	小林市北西方1302	
J A こばやし北支所	小林市真方4892-1	
小林市文化会館	小林市駅南232	
小林中央公民館	小林市細野38-1	
小林市役所	小林市細野300	
野尻町商工会	小林市野尻町東麓1163-2	
須木総合ふるさとセンター	小林市須木中原1741-1	

常設販売所一覧 (販売時間：午前10時から午後4時まで)

小林商工会議所	小林市細野1897 TENAMUビル2階	8月31日(月) ～売り切れ次第終了 (8月30日に売り切れた場合は販売しません)
野尻町商工会	小林市野尻町東麓1163-2	
すき商工会	小林市須木中原1728	

【発行】

小林市商品券運営協議会

小林商工会議所 ☎23-4121
野尻町商工会 ☎44-1221
すき商工会 ☎48-2459

※商品券の使える事業所は、8月25日(火)の折込みチラシでご案内いたします。
※右のQRコードにアクセスすることで現在の登録店舗が確認できます。





日本神話の郷 **霧島岑神社**

小林市細野 (大守) 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
かかげます!

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>

九州355インテリアカールコ ●営業時間：朝8時～夜7時

(有) やすかた畳ふすま店

小林店 〒886-0007 小林市真方384-10
TEL (FAX兼用) **0984-22-4566**

都城三股店 〒889-1914 三股町蓼池字前ノ村4178
TEL (FAX兼用) **0986-36-8620**

通話料無料 (フリーダイヤル)
0120-18-4566
お電話下されば見積りに伺います(無料)

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/>

ホシザキ株式会社 MITSUBISHI ELECTRIC CHOFU

清掃も受付中!

エアコン大量入荷

三菱電機霧ヶ峰・ダイキンエアコン特約店

有限会社 **安藤冷凍設備**
代表取締役 高佐良弘

☎ **0984-23-4002**
エアコン工事販売・修理、ボイラー・厨房機器販売

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

ヤマハ音楽教室

生徒募集中!!

♪1さいのためのらっきークラス
♪2さいのためのぷっぴるクラス
♪年少さんのおんがくながよしクラス
♪年中・年長さんのための幼児科クラス

詳しくは
ヤマハ音楽教室
QRコードで Check!

無料体験レッスン実施中!

8月新規開講ヒューマンアカデミーロボット教室生徒募集中!!

(株)西村楽器 小林店
小林市細野 1892 TEL.0984-23-2406

【終活をお考えの方へ】

お気に入りのお写真をお持ちですか?

- ・遺影用写真 ¥15,000(税込)
(サイズ25cm×29.5cm)
- ・キャビネサイズ(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 TEL0984-22-2813