

KOBAYASHI 12

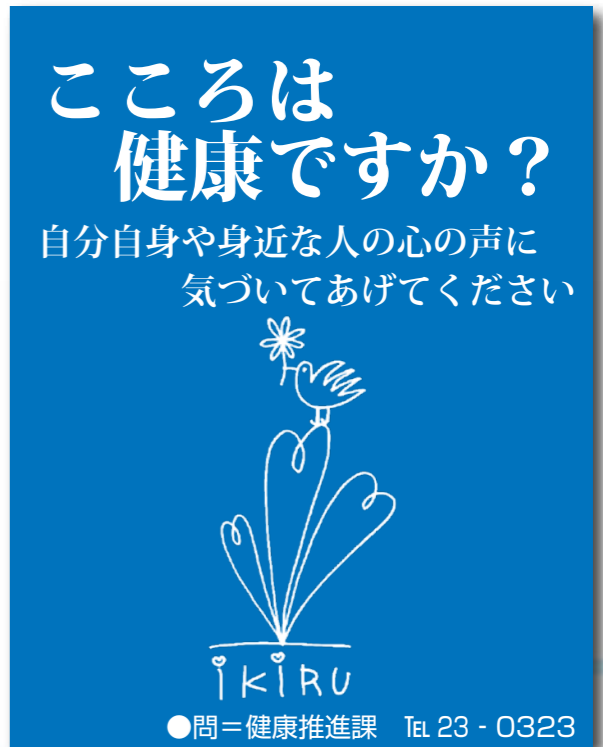
No.177

きらめく **秋**
みつけ！

CONTENTS

- 2 特集
こころは健康ですか？
- 10 こすも〜お誕生日プレゼントコンテスト
最優秀賞2点、優秀賞6点が決定！
- 18 受診前にまず電話！
発熱・倦怠感などがあるときの受診方法

(ままこ滝キャンプ場の紅葉)



自死とこころの健康問題

自死死亡率が全国・県を上回る西諸地域

日本では1年間に約2万人、小林市では直近3年間の平均で、13人が自死により尊い命を失っています。これは一般的に交通事故死の約5倍にもなり、さらに自殺未遂をする人は約10倍いると言われています。自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)をみると、宮崎県の自殺死亡率は全国平均を上回り、特に西

諸地域は全国・県を大きく上回っています。(図1)

年代別で見ると70代以上の高齢者が多く、年齢が低くなるにつれ、人数も減少している傾向にあります。(図2)

原因で高い割合を占める「亡くなる健康」問題

自死は、その多くが追い込まれた末の死です。さまざまな要因が複雑に関係して起きるといわれています。県内の自死の原因・動

機をみると「健康問題」が圧倒的に多く、その中でも「うつ病」などのこころの病気が多くみられます。(図3)

新型コロナウイルス感染症からくる未来の不安

新型コロナウイルス感染症拡大によって、わたしたちを取り巻く環境は大きく変わりました。感染症への恐怖や行動制限、経済的な行き詰まりや焦りなど、先の見えない不安を、知らず知らずのうちに感じています。

警察庁の自殺統計によると、令和2年4月～6月の全国の自殺者数は前年度と比べ減少しました。新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受けて命を守ろうとする意識が高まったことが影響したとみられています。

しかし、7月以降は増加しています。依然として中高年男性の自殺者数が多いものの、若者や女性の自死も増えていることが特徴で

す。

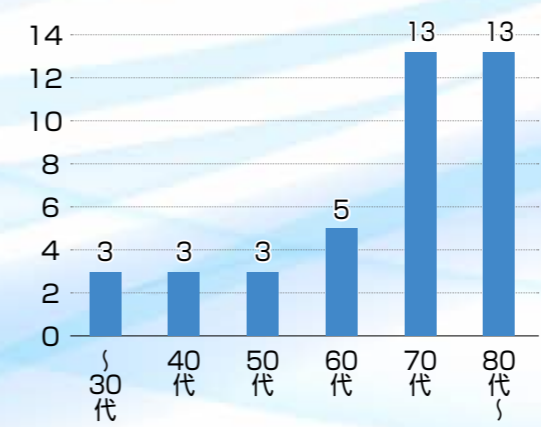
また、社会情勢の変化による母親の負担増加と孤立化から、出産後の「産後うつ」が増えているとの報告もあります。

宮崎県内ではウイルス自体は広がっていませんが、自殺死亡者が8月に全国ワースト1位となっています。

市の取り組みについて

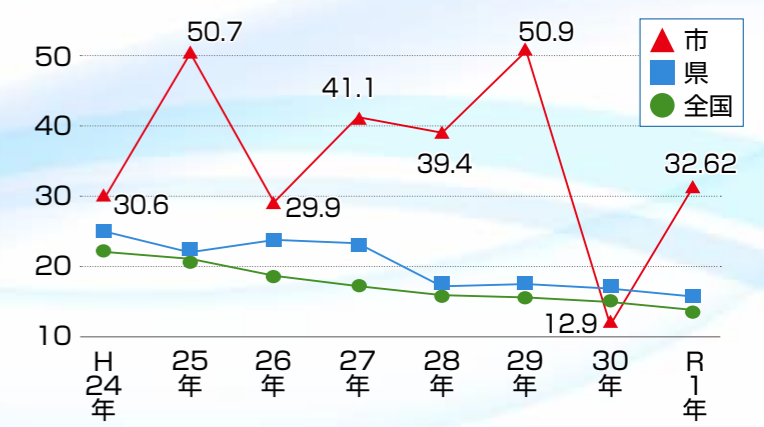
小林市では、「市民一人ひとりが、支えあい、誰も自殺に追い込まれることのない、居心地の良い地域づくりを目指す」を理念とした自殺対策行動計画のもと様々な関係機関と協働して自死の予防に取り組んでいます。自分自身または、身近な人のこころの変化に気づくことができるよう「ゲートキーパー養成講座」の受講を推進しています。

【図2】市内の年代別自殺者数(H29～R1)



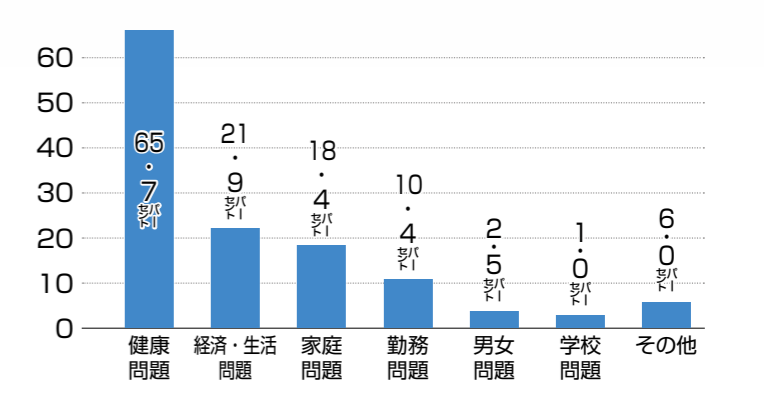
参考：警察庁統計より

【図1】自殺死亡率(人口10万人あたりの自殺者数)



参考：厚生労働省「人口動態統計」より県作成・警察庁統計

【図3】県内の原因・動機別自殺者数の割合(R1年)



※1人につき最大3つまで原因を計上するため合計は100%を超える

参考：警察庁自殺統計原票データを厚生労働省自殺対策推進室において特別集計したのより県作成

私たちができる取り組みゲートキーパー

「ゲートキーパー」とは、自死に向かおうとする人が発する「こころのSOS」にいち早く気づき、適切な方向へ導く「命の門番」です。

自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、支援することが重要です。市でも「ゲートキーパー養成講座」を毎年開催(※)し、現在までに約600人以上が受講しています。受講にあたっては、専門

的知識は必要無く、また決まった活動もありません。1人でも多くの人に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、それぞれができることを行ってください。

さらに、具体的な活動を行いたい人は、より専門的な研修を受けることで「こころの健康サポーター」になることができます。

(※)今年度は感染症拡大防止のため開催日未定です

ゲートキーパーの心得

- **気付き**
家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。
- **傾聴**
本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。
- **つなぎ**
早めに専門家に相談することをつながす。
- **見守り**
温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

INTERVIEW 01



小林市 健康推進課 課長 谷川 浩二

小林市は、全国と比較して自殺死亡率が非常に高い地域です。平成17年から啓発を中心とした自殺対策を行い、平成23年には自殺対策協議会を設置して、こころの健康づくりを行ってきました。市内だけでなく、関係団体・他の行政機関とも協力しながら取り組んでいます。

自死に追い込まれる人を一人でも減らすためには、社会全体で支えることが必要です。悩みを抱えている人に早く気づき声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ見守るゲートキーパーやこころの健康サポーターの研修も行っています。こころの健康を守るために一緒に取り組んでいきましょう。

☑「こころの健康」チェック ~気づいてください！こころのSOS~

うつ病は生涯 15 人に 1 人がかかると言われ、誰もがかかる可能性のある病気です。こころの不調に早く気づくことが大切です。

●自分が気づくサイン

- 今まで楽しめていたことも興味がわかず 楽しくない
- 食欲がなく体重が減る
- 死にたいと思う
- 集中したり、物事を決めたりするのが困難
- 眠れない、または眠りすぎる

●周りの人が気づくサイン

- 以前と比べて表情が暗く元気がない
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 飲酒量が増える
- 死ぬことを口にする

これらのサインが最近2週間以上続く場合は、医療機関などに早めに相談・受診しましょう

参考：宮崎県精神保健福祉センター「こころの健康～うつ病と自殺～」より一部抜粋

☎こころの電話帳 ~ひとりで悩まないで誰かに話してみませんか~

こころの健康についての相談

小林市保健センター	0984 - 23 - 0323	月～金(※)	8:30～17:15
小林保健所健康づくり課	0984 - 23 - 3118	月～金(※)	8:30～17:00
宮崎県精神保健福祉センター	0985 - 27 - 5663	月～金(※)	8:30～17:15
こころの電話相談 NPO こばやしハートム	0984 - 27 - 1850 k.heartom@mist.ocn.ne.jp	月	20:00～22:00
自殺防止電話 「ライフネット宮崎」	0985 - 28 - 2555	火・木・土	19:00～23:00
自殺防止電話 NPO 法人国際ビフレンダーズ 宮崎自殺防止センター	0985 - 77 - 9090	月・水・金・日	20:00～23:00
宮崎いのちの電話 宮崎いのちの電話	0570 - 783 - 556	年中無休	21:00～4:00

(※) 祝日、年末年始を除く

個人情報保護されます。匿名での相談も可能です

あなたのこと・身近な人のこと 相談してください



自殺は決して特別なことではなく、「誰にでも起こり得る」いのちの危機です。たくさんの方が正しい知識を持ち、身近な人の小さな変化に気づくことで、自殺は防ぐことができます。かけがえのない命を守るためにも自分自身の問題として一緒に考えてみませんか？



こころの健康サポーター
谷山 龍人 さん
平成 22 年からゲートキーパーとして活動。現在は、土木関係の仕事などをしながら、こころの健康サポーターとして活動。趣味は石材を加工した小物作成

寄り添う気持ちと冷静に判断する視点

まずは、相談者の話をよく聞くことです。そして、相手に親身に寄り添う気持ちと、細かなサインを見逃さない視点を持つようにつけていきます。

身近な人がこころの健康で悩んでいたら

昔、仕事と家庭で悩み自死をした知人がいました。当時の私は、落ち込んだ知人を励ますことしかできず、その人が出すサインに気づくことができませんでした。もし、身近な人が悩んでいたなら、寄り添いながらも自分だけで解決しようとせず、支援窓口へ相談してください。それが命を繋ぐことにつながります。

サポーターの活動は、悩み事相談の対応や自殺防止の啓発活動、定期的な学習会などを仲間と協力して行っています。相談を受ける時に心掛けていること

命を支え、守る人がいます

尊い命を守るため、活動している人の声を紹介

地域や家庭内で孤立を防ぐことが大切

保健所が行う自殺対策
保健所は、啓発活動・人材育成に加え、自死の危険がより高い人への支援、自殺未遂者や遺族へのケアなどをを行っています。

西諸の自殺死亡率の要因について

さまざまな要因が重なっているため、はっきりわかりません。しかし、高齢者が多い点から家庭内外での「役割の喪失」が原因のひとつにあると思います。

『家庭や地域で役にたっていない、迷惑をかけている』と思いついて精神を病んでしまうものです。そのため、その人に役割を持たせたり、一緒にいることの感謝の気持ちを伝えること



小林保健所
瀧口 俊一 所長

平成 31 年から小林保健所（都城保健所と兼務）に勤務。医大卒業後、県庁に入庁し、以降は公衆衛生医師として県内の各保健所に勤務している。

こころの健康で悩んでいる人または周りの人へ
悩みは一人で抱え込まず相談ください。専門の相談機関でも、かかりつけ医でも保健所でも良いです。相談することで解決の糸口となるかもしれません。

災害時や平時の防災予防で連携 (株)テレビ宮崎と協定を締結

11月5日、市と株式会社テレビ宮崎（寺村明之代表取締役社長）の間で「防災パートナーシップに関する協定」が締結されました。この協定は、災害時の連携に加え、平時から災害予防対策について連携を図ることを目的として締結。地上波テレビ放送やホームページなどの媒体による防災情報の配信や、相互の情報提供の促進が図られます。



寺村社長は「今年は豪雨や台風に見舞われ、報道機関の使命を痛感した。災害に強い持続可能な社会を目指して連携していきたい」と話していました

仮装してまちなかでハロウィン

10月31日、中心市街地で「小林まちなかハロウィンウォーク」が開催されました。感染症対策をしながらまちなかを盛り上げるイベントとして、小林まちづくり(株)が赤松通り商店街と企画。仮装した子どもたちが、お菓子をもらいながら商店街を練り歩きました。



県内の沿線が集まり鉄道の魅力をPR

10月31日、宮崎駅で「鉄道の日感謝祭」が開催され、JR吉都線利用促進協議会（事務局：小林市）が参加しました。吉都線のPRでは大野勇太さんのライブもあり、吉都線の魅力などを紹介。またNOBU（市ふるさと大使）さんのライブも盛り上がりしました。



宮原市長に準優勝について報告する（写真右から）緒方克哉さん、深見真奈さん、前田直輝さん、増田悠希さん、戸高愛さん

高校生英語ディベート大会 県大会準優勝で全国大会へ出場

11月12日、小林高校の2年生5人が12月に開催される「全国高校生英語ディベート大会」に出場することを宮原市長に報告しました。同5人は10月開催の県大会で準優勝となり、全国大会出場を獲得。県大会でベストディベーター賞を受賞した緒方克哉さんは「県大会の反省を生かして、ベストを尽くしたい」と抱負を述べました。

秀峰高校生が生駒高原でおもてなし

10月24日、25日、小林秀峰高校3年生有志が生駒高原でおもてなしイベントを開催しました。地域を活性化しようと同校が昨年から取り組んでいるもので、ハーバリウム体験やスタンプラリーなど、高校生が考えたおもてなしで来場者を歓迎しました。



芸術の祭典で文化の秋を堪能

10月31日、11月1日に市総合文化祭が市民体育館、中央公民館、野尻町農村改善センターで開催されました。今年は、感染症対策をとったうえで作品展のみ開催。期間中は延べ4600人が会場を訪れ、展示された作品をとおして文化の秋を堪能しました。



断酒会の平岡さんが精神保健福祉 事業功労者宮崎県知事賞を受賞

10月31日、宮崎県精神保健福祉大会で平岡勇蔵さんが精神保健福祉事業功労者宮崎県知事賞を受賞されました。

平岡さんは『断酒会西諸支部』で長く支部長として活動。また、自らの依存症体験を参加者に伝えるなど、依存症患者やその家族の支援に熱心に取り組む活動が評価され、受賞となりました。



平岡さんは「長く続けているからこそ、名誉ある賞をいただけたと思います。これを励みに、さらに頑張りたいです」と受賞の感想を話しました。



試合時や公式ホームページの選手紹介では「宮崎県小林市」出身と明記されており、寺田さんが試合で活躍することで小林市のPRにつながります

「K-1」でふるさと小林をPR 寺田匠さんがPR大使に就任

11月4日、真方出身でK-1ファイターの寺田匠さんにこばやしPR大使を委嘱しました。寺田さんは、4月のプロデビュー戦を勝利で飾り、前日の11月3日に行われたプロ2戦目も1RKOで見事に勝利。就任に当たっては「夢に向かってしっかりと練習に取り組み、PR大使の名に恥じないようにがんばりたい」と話していました。

長年にわたり市政発展に尽力された2人を表彰 令和2年小林市市民表彰式

11月3日、小林市市民表彰式が文化会館で行われました。今年は、市政各分野の発展、向上に功績のあった2部門2人が表彰されました。市長から表彰状と記念品が贈られると、代表して井手さんが「皆様のご指導、ご支援に感謝するとともに、郷土のため今後も努力していきます。」と謝辞を述べました。



同伴の家族らと一緒に記念撮影



謝辞を述べる井手さんと堀之内さん



<産業経済部門>

井手 敦巳 さん

長きにわたり、野尻原土地改良区の理事、理事長として、地域の土地改良事業や農業の発展に尽力した。また営農組合役員、多面的共同活動組織の代表など、地域のまとめ役として貢献。西諸土地改良区の理事、理事長としても活躍し、農業振興に寄与した。



<公共福祉部門>

堀之内 悦子 さん

長きにわたり、保護司として保護観察者の指導や生活相談役など、社会復帰への手助けを行った。また、広報こばやしなどの音訳をはじめ、視覚障がい者への情報提供を積極的に行っている。培った知識と経験を活かし、音訳奉仕者も多く育て、視覚障がい者の生活の向上に寄与した。

地域団体×健康づくり

NPO パートナシップ創造事業補助金
地域が主体となって健幸のまちづくりを推進

地域に根ざした活動を行う市民活動団体などと協働して事業を行うことで、魅力と活力のある地域社会の実現を目指す NPO パートナシップ創造事業補助金。今年度は、健康づくり活動に取り組み団体を公募し、採択された5団体の事業が実施されました。



傘によるフィジカルディスタンス（身体的距離）を保ちながら細野のまちを歩きました（主催：細野まちづくり協議会）



子どもから大人まで幅広い世代の人が梨園までの往復ウォーキングと梨狩りをたのしみました（主催：永久津いきいき協議会）



参加者が自ら考えたオリジナル競技で競い合い、宮崎大学と協力して気球も飛ばしました（主催：南校区まちづくり協議会）



子どもたちが自ら遊び場をつくりながら体を動かす空間です（主催：北きりしま冒険遊びの会）



高齢者の持つ知恵や経験などを活かして、活動する個人・団体を県が表彰する「令和2年度みやざきシニアパワー章」をこばやしウォーキングクラブが受賞。代表のこまえかずよし小前一良さん（写真㊸）と同会員のとみよし富吉幸徳さん（写真㊹）が宮原市長に報告しました。



秋晴れのなか、運動公園内を気軽にウォーキング。歩幅測定サービスもありました（主催：こばやしウォーキングクラブ）

販路拡大やファンづくりを目指して
「九州探検隊」が小林の魅力を発見

11月18日、九州で百貨店を経営する株式会社博多大丸を「九州探検隊」アンバサダーに認定しました。「九州探検隊」は、まだ知られていない九州のいい「モノ」「コト」「文化」を発見することを目的に活動。ウェブでの魅力発信や百貨店の売り場を活用してのイベントなどを通じ、特産品の販路拡大や小林のファンづくりを目指します。



認定式に参加したたかたけ高田徹取締役（右から2人目）は「売り場や固定顧客といった強みを活かして、小林の特産品をPRしていきたい」と話していました

ランドセル寄贈

11月6日、坂口建設（株）と（株）三共が市にランドセル4つを寄贈しました。坂口建設のまつおか松岡重孝代表取締役は「子どもたちの笑顔が見えるお手伝いがしたいという思いから始まりました。数は多くはないが、今後も継続していきたいです。」と話していました。



防疫体制の初動体制と連携を確認

11月9日、高病原性鳥インフルエンザの防疫演習を県と市の合同で実施しました。市内での発生を想定し、県の対策本部とテレビ会議システムで情報を共有しながら、消毒ポイントや埋却地の掘削計画などの初動防疫体制と手順などについて確認しました。



左から押川所長、橋口支社長。橋口支社長は「市やハローワークと連携して、多くの方を雇用できるように今後も努力していきたい」と話していました

コロナ禍における雇用を促進
秘書センター(株)と連携協定締結

11月18日、コールセンター業務などを行う秘書センター（株）宮崎支社（橋口和悦支社長）との「コロナ禍における雇用に関する連携協定」が、ハローワーク小林のおしかわひろゆき押川博之所長立ち会いのもと締結されました。今後、東京本社での業務の一部を小林に移管することで、今年度中に20人、将来的には50人の雇用が創出される見込みです。

高校受験を控えた生徒を高校生が支援

11月4日、細野中学校で小林高校1、2年生12人が同中3年生に学習支援を行いました。同高校の探求科学コースの生徒が地域課題研究の一環として発案したものの。少人数にわかれたグループで、高校生が過去の入試問題などを丁寧に解説していました。



戴帽で看護職への決意を新たに

11月6日、小林看護学校の戴帽式が市民活動支援センターで行われました。今回、戴帽された1年生14人を代表して、さかもとりえ坂元里江さんが「誰からも信頼され、思いやりのある看護職になれるよう日々の学習を大切にしていきます。」と決意を述べました。




 こども部門最優秀賞



作品名：こすモ～、大好きだよ！！
受賞者：(2人合わせて) なかよしきょうだい さん



こすモ～のちぎり絵は初めてだったけど、ちぎり絵は得意なのでそんなに難しくなかったです。「おめでとう」の文字や白いところがないようにはるのが大変だったけど、グランプリを取ってうれしいです。


 おとな部門最優秀賞



作品名：こすモ～ちゃんに感謝を込めて
受賞者：特別養護老人ホーム陽光の里デイサービス
※表彰式には陽光の里施設長 宇都俊彦さんが出席



受賞できるとは思ってもみなかったのですが、受賞の知らせを聞いて制作されたデイサービス利用者の方や職員も喜んでいました。着物やわらじは、利用者の方が使っていた着物を利用しており、いきいきと制作されていました。

 こども部門優秀賞




受賞者：らいちゃん さん
作品名：こすモ～りーす



受賞者：みいさ さん
作品名：大好き、こすモ～♡



受賞者：Mei さん
作品名：コスモス花火！

 おとな部門優秀賞



受賞者：はらっぱ さん
作品名：フラワーネックレス



受賞者：Strawberry Mammy さん
作品名：こすモ～弁当



受賞者：Nick350 さん
作品名：こすモ～の秋休み
(動画作品)

いい肉のまち小林プロジェクト第3弾

こすモ～お誕生日プレゼントコンテスト
最優秀賞2点、優秀賞6点が決定！

10月29日のこすモ～のお誕生日に合わせて、こすモ～へのプレゼントコンテストが開催されました。

このコンテストは、「いい肉のまち小林プロジェクト」の第3弾として開催されたもので、こすモ～へのお祝いメッセージを添えた誕生日プレゼントを募集。こども部門24点、おとな部門28点の合計52点の作品の応募があり、各部門で最優秀賞(グランプリ)1点と優秀賞3点が選ばれました。

10月31日(土曜)には市役所で表彰式が行われ、受賞者には、こすモ～限定グッズや宮崎牛の消費券が贈られました。



今回限りの限定グッズをご紹介します！

受賞者には、このコンテストのためだけに作成された限定こすモ～グッズが記念品として贈られました。

ここでは、最優秀賞受賞者に贈られた激レアこすモ～グッズをご紹介します。



㊦ 鷹山窯(川路鷹山さん)が作成したプレート、マグカップ、器の3点セット。普段づかいできるように、電子レンジや食器洗い機でも使用できるように作られています。

㊦ いこま屋(國生真由美さん)が作成したこすモ～刺繍入りクッション。

裏面にはこすモ～の後ろ姿も刺繍されており、可愛いクッションに仕上がっています。



お祝いしてくれて
ありがとモ～！





募集

放送大学
4月入学生募集

放送大学の4月入学生を募集します。10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で学んでいます。

◆授業科目

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の授業科目を1科目から学ぶことができます。

◆授業料

1科目1万1千円 ※入学科は別途必要 ※半年だけの在学も可能です

◆出願締切

◆第1回 2月28日(日曜)
◆第2回 3月16日(火曜)

◆その他

全国にミニキャンパスとよめる学習センター・サテライトスペースが設置され、サークル活動などの学生の交流も行われています。

◆資料請求 無料

◆申・問

放送大学宮崎学習センター



保健・福祉

骨髄移植ドナー提供
者などへの奨励金に
ついて

骨髄などの移植希望者の増加や推進を図るため、市内に住む骨髄などの提供者(ドナー)とドナーが勤務する事業所に奨励金を交付します。

◆対象者

①平成31年4月1日以降に骨髄・末梢血幹細胞の提供を完了し、提供時と奨励金交付申請時に市内に住所を有する人
②ドナーが勤務している事業所(国・地方公共団体およびドナー休暇などの特別休暇を有する事業所を除く)

◆助成内容

◆ドナー 1日につき2万円
◆ドナーが勤務する事業所 1日につき1万円

◆申込方法

※ともにドナーが通院(検査)入院に要した日数(通算7日を上限)
骨髄などの提供が完了した日から90日以内に必要書類を提出ください。

Tel 0982・53・1893

「ブラジリアン柔術」
練習生募集

ブラジリアン柔術で世界的なタイトルを多数獲得している、地域おこし協力隊の倉岡ジョン・カルロス博隊員が指導します。未経験者には、無料プライベート体験レッスンをありますので、気軽に問合せください。

◆ブラジリアン柔術とは

日本で発祥しブラジルで進化した柔術で、安全性の高さから年齢・性別を問わず幅広い層に受け入れられ、世界的に競技人口が急増しているスポーツです。運動不足・ストレス解消にも最適です。

◆日時・レッスン場所

◆大人レッスン

月曜・水曜 20時～21時
火曜・木曜 19時～20時
土曜 18時～19時

◆ジュニアレッスン(小学校2年生から6年生)

日曜 18時30分～19時30分

◆キッズレッスン(4歳児か

5歳児)

日曜 18時30分～19時30分
テナム交流スペース

◆申・問

健康推進課
Tel 23・0323



案内

「NET119緊急通報システム」を導
入しました

「NET119緊急通報システム」は、聴覚・言語障がいなどで音声による通報が困難な人が、携帯電話などを使用し、音声によらない119通報を行えるシステムです。自宅に限らず外出先からも通報できます。

◆利用者条件

西諸地域に居住・在学・在勤し、聴覚・言語機能に障がいがある、音声電話による通報が困難な人
※身体障害者手帳(4級以上)が交付されている人、音声電話での緊急通報が困難であると消防本部が認めた人

◆申・問

西諸広域消防本部
Tel 23・0234
Fax 23・6560

56歳児)

日曜 18時～18時30分
テナム交流スペース

◆申・問・倉岡博

090・6043・0567



柔術教室の様子はコチラから確認できます

講座・催し

郷土料理名人養成講座
野菜たっぷり鍋料理
講座受講生募集

冬はお鍋がおいしい季節。体の芯まで温めて免疫アップ!

◆日時

1月26日(火曜)
10時～13時

◆場所

須木総合ふるさとセンター

◆参加費用

無料(材料費別途必要)

◆定員

12人

◆対象

市内在住、在勤の人

◆申込締切

1月8日(金曜)

◆その他

申込多数の場合は抽選

◆申・問

教育課須木分室
Tel 48・2266

健幸で輝けるまちを目指して

市の最重要施策に「健康づくり」を掲げています。健康づくりを推進することで、毎年伸び続けている社会保障費を減らし、市民の皆様にも明るく元気な笑顔になっていただくことが目的です。

現在実施中の「こぼやし健幸ポイント」事業は、歩数計やスマートフォンアプリを利用して、日々の歩数や関連するイベントへの参加、各種検診の受診により「健幸ポイント」が付与され、獲得したポイントに応じてQUOカードや宮崎牛と交換できるシステムになっており、楽しみながら健康づくりを実践していただけたらと思います。

私も一日7千歩を目標に取り組んでいます。参加いただいた皆様と日々競争することで、進んで歩く習慣が身につけてきました。



宮原市長のコラム
「信念を貫く」
Check! Volume.14

農振除外などの申請
受付について

農業振興地域整備計画の変更申請受付を行います。

◆申請受付期間

12月28日(月曜)まで

◆申請書配布・申込窓口

中央消防署
Tel 23・2013
Fax 23・6287

野尻分遣所
Tel 44・1222
Fax 44・1264

須木分遣所
Tel 48・2075
Fax 48・3393

農業振興課、須木庁舎地域整備課、野尻庁舎地域整備課
◆変更申請の要件
農用地(青地)を除外するには、「農業振興地域の整備に関する法律」に基づき、具体的・緊急的な事業計画があり、法律に定められた要件を全て満たす必要があります。

◆その他

申請書用紙は、農業振興課、各庁舎地域整備課で配布しています。

◆申・問・農業振興課

Tel 23・0300

須木庁舎地域整備課
48・3131

野尻庁舎地域整備課
電話 44・1100

年末年始のごみ収集と
清掃工場・最終処分場への自己搬入

◆年末年始のスケジュール

月	日	曜	ごみ収集	清掃工場 最終処分場
12	27	日	-	通常どおり
	28	月	通常どおり	通常どおり
	29	火	通常どおり	通常どおり
	30	水	-	-
1	31	木	-	-
	1	金	-	-
	2	土	-	-
	3	日	-	-
1	4	月	通常どおり	通常どおり

◆問=生活環境課 Tel 23-8122
清掃工場 Tel 24-0959

人のうごき(小林市の人口)

人口	43,258人	(-40,-743)
男	20,009人	(-19,-332)
女	23,249人	(-21,-411)
世帯	19,628世帯	(-6,-77)

令和2年11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

火災・救急発生状況

種別	10月	累計	昨年
建物	1	10	-4
林野	1	1	-6
車両	0	2	+2
その他	0	7	-4
救急	169	1663	-70

交通事故発生状況

種別	10月	累計	昨年
人身	15	172	-55
物損	78	731	-94
死者	0	1	-2
負傷者	16	202	-62
全国死者		2261	(昨年同月比 -270)

【ご注意ください!】新型コロナウイルス感染症の状況によって、記載の催しなどが中止・延期の場合があります。詳しくは各問合せ先に確認ください。

●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	12月20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	12月17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
12月20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12月25日(金)です。
固定資産税・都市計画税 4期
介護保険料 7期
国民健康保険税 6期
後期高齢者医療保険料 6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 12月4日(金)
受付締切日 12月10日(木)

これは何ごみ? 答え

『燃やさないごみ』になります。
お菓子・目薬などの袋にもチャック付のものがありますが、 マーク表示があるものは、プラスチック製容器包装になります。
●問=生活環境課
Tel 23-8122

市公式 SNS

公式フェイスブック・公式ツイッター「よかところ小林市」でも、まちの話題や役立つ情報を発信しています。



フェイスブック ツイッター
「よかところ小林市」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
12	15 火	人権・なやみごと	市役所東館1階相談室	10:00～15:00
	22 火	人権・なやみごと	市役所東館1階相談室	
1	5 火	人権・行政・なやみごと	須木総合ふるさとセンター	
	7 木	人権・行政・なやみごと	野尻町保健福祉センター	

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

●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
12月24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	12月	1月
水流迫、東方1・2	1	5
真方1・2・3	2	6
南西2・3、通り町	3	7
南西1の西、南西4本町、新生町	4	7
南西1の東、種子田	7	8
北西1・3、緑町	8	12
北西2、坂元	9	13
西町1・2・3	10	14
永田町、後川内	11	21
南島田	10	14
仲町	11	21
細野2・3	14	22
南真方	14	22
細野1、南真方西	15	26
南真方東、上町、上町西	16	27
上町中、上町東、上町北	17	28
西堤、南堤	24	29
北堤	25	29
野尻地区(第3日曜)	20	17
須木地区(第4日曜)	27	24

今月のこれは何ごみ?



「チャック付保存袋、圧縮袋(衣類・布団用)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	12月17日(木)		
1歳6か月健康診査	1月7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	12月10日(木)		
キッズフロア	1月6日(水)		
歯っぴ〜教室	12月15日(火)	受付(要予約) 13:45～14:00	
もぐもぐクッキング	12月16日(水)	離乳初期・受付(要予約) 13:15～13:30	
	1月6日(水)	離乳中後期・受付(要予約) 14:30～14:45	

●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	12月	1月
野尻町保健福祉センター	15日(火)、22日(火)	5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、健康について気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
12	10 木	まちの保健室	TENAMUビル2階 交流スペース	13:30～15:30
	24 木			
-	-	まちかど相談室	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	
12	13 日	すわクリニック	22-6489	
		桑原記念病院	22-4138	
12	20 日	内村病院	23-2575	
		和田クリニック	23-5653	
12	27 日	園田病院	22-2221	
		高崎皮膚科医院	22-8521	
12	31 木	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	
1	1 金	柗山医院	22-2503	
	1	2 土	堀胃腸科外科医院	23-3988
			押川病院	44-1005
1	3 日	小林泌尿器科クリニック	25-0505	
		整形外科前原病院	23-1711	

※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!

**お口の健康を維持して
身体も元気!**

お口の健康には、口腔機能（噛む力、飲み込む力）を維持し、口腔内を清潔に保つことが大切です。口腔機能が低下すると、今まで噛めていたものが噛めなくなったり、飲み込むときにむせてしまいます。そうすると、食事量が減り、体重減少や低栄養へつながってしまいます。さらに、口腔内の

衛生状況が悪化すると誤嚥性肺炎（※）へのリスクが高くなります。

お口の健康のためにできること

- ・食べたら歯みがき
- ・入れ歯ははずして洗う
- ・舌の汚れも落としましょう
- ・定期的な歯科検診
- ・飲み込み機能維持のためにお口の体操をする

～お口の体操をやってみよう～

**上下の舌の
開け閉め体操**

吸う・飲む力をつけます



くちびるを破裂させるように

舌先の体操

食べ物を押しつぶす力をつけます



舌の先を歯切れ良く

舌の奥・付け根の体操

飲み込む機能を維持させます



舌の奥をのどに押しつけるように

舌を反らせる体操

食べ物を丸める力をつけます



舌の先をくるくるまわして

※それぞれ5回ずつを1セットとし、少しずつ増やしていきましょう

（※）誤嚥性肺炎…唾液や食物などが気管に入ってしまい、食物や唾液に含まれた細菌が気管から肺に入ることによって起こる肺炎のこと

福祉情報をお届けします

社協タイムズ

生活自立相談支援センターおよび、福祉なんでも相談にご相談ください

コロナ禍での心配ごと

今年は新型コロナウイルスによって、仕事や学校、生活の状況が一変し、さまざまな心配ごとで精神的に落ち込みがちの方が増えています。また、直接的に新型コロナウイルスの影響を受け、失業などの大きなダメージを受けた方も多くおられます。社会福祉協議会の「福祉なんでも相談」では、さまざまな相談を受付けています。今年3月25日からは生活福祉資金の特例貸付として、新型コロナで収入が減ったり失業された方を対象とした「緊急小口資金」と「総合支



公共機関、コンビニなどでカードを配布中です



援資金」の窓口になっています。（令和2年12月末まで申請受付）また、「小林市生活自立相談支援センター」では家計のやりくりや仕事探しの相談などに日頃から対応しています。「住居確保給付金」の窓口にもなっており、新型コロナウイルスの影響で家賃の支払いに不安がある方も多く相談に来られています。ご相談は、電話、来所、訪問いずれでも結構です。ひとりで抱えずに気軽にご相談ください。

- 家計のやりくりや仕事の相談
小林市生活自立相談支援センター
月曜～金曜 8時30分～17時
Tel 23-0338
- 福祉の相談なら何でも
福祉なんでも相談
月曜～金曜 8時30分～17時
Tel 27-3277

【問】 ●市社会福祉協議会：Tel 23-3466 ●市地域包括支援センター：Tel 25-0707

●のじり包括支援センター：Tel 44-2271

元気の
知恵袋

変形性膝関節症

について

市立病院
上通一師先生



日増しに寒さが身に染みるようになり、鍋やお湯割りが恋しい季節となりました。この時期は骨・関節を専門とする整形外科も賑わってきます。最近では、人工膝関節置換術症例が多くなってきました。

人工膝関節置換術の適応となるのは主に変形性膝関節症です。日本人の50歳以上で、2400万人の患者がいると推定されています。

長年膝関節に荷重がかかることで軟骨がすり減り、大腿骨と脛骨が直接接触することで内反変形が起こり、特に歩行を開始するときに疼痛が起こる疾患です。

変形が軽い初期にはリハビリや投薬など保存的治療を行います。しかし、変形が進んで歩行時痛により運動量が減少、さらに疼痛が増悪して

しまう「負の循環」状態になってしまうと日常生活もままならないため、人工膝関節置換術などの手術を検討することになります。

人工膝関節置換術は標準的な手術になっており、長期成績も安定しています。変性した軟骨・骨を人工関節の厚さ分切除し、靭帯バランスを整えて人工関節を骨に固着することで、スムーズな関節運動を再現し、歩行開始時痛ひいては日常生活の質を改善します。

西諸地域では80代後半になって手術を希望する人が多いですが、術後の回復などを考えると70代や80代前半の手術が望ましいです。不安はあると思いますが、それを補う大きな恩恵もある治療です。お気軽にご相談いただければ嬉しいです。

前回、お酒の単位について説明しました。今回はお酒を減らすときの目標についてアドバイスします。

毎日お酒を飲む人は、まず休肝日を1日だけ作ってみましょう。週に2日が理想ですが、まずは週に1回でも構いません。難しい場合は、月に1回の休肝日でも構いません。まずはできそうなところから始める事が大事です。

また、1回に飲む量を減らす場合は、ビール500ccであれば、ビール350ccに変えるのはいかがでしょうか？また、日本酒や焼酎は0.5合減らす程度から始めても構いません。焼酎5合パックが3日で無くなるのであれば、4日持たせるようにする、などの工夫でOKです。

外でお酒を飲む場合は、量をコン

トロールすることが難しく、付き合いが多いと多くなってしまいがちです。

そこで、外でお酒を飲む機会が多い人は、月に1回でいいので、飲み会を断るまたはソフトドリンクだけで飲み会に参加するというのはいかがでしょうか？

お酒は少しずつ減らせば、ほろ酔いのまま、無理せず我慢せずに量を減らすことができる性質があります。自分なりの方法で、無理なく少しでもお酒を減らしていきましょう。



お酒を正しく上手に楽しむ
だれやめ通信

第2回

「お酒を減らすときの目標について」

（寄稿者）

（独法）国立病院機構

肥前精神医療センター

福田貴博先生

【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

こすもにき diary

画：友安よーいち
第76話「リアルな訓練」



<編集後記>
コロナが県内でも再流行しています。マスクや手洗い・うがいをより徹底しながら、もし発熱があった時に「自分はどこに相談すべきか」も考えておきたいですね。(佐藤)
表紙はまもこ滝キャンプ場の紅葉です。思わず見入ってしまうほど見事でした。これからも小林の素晴らしい風景を見つけて、どんどんお届けしていきたいと思います。(前原)

SUKU SUKU



瀬戸崎 颯真くん

平成29年11月21日生
3歳おめでとう!!大きくなったね!!優しく、ひょうきんな颯真。これから元気いっぱい遊ぼうね!
父：良太 母：志織

すくすく募集中!

必要事項を郵送またはメールでお送りください。

- 子どもの名前、ふりがな、生年月日、性別
- 掲載する写真
- 保護者の名前
- コメント (50文字以内)

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

心の花びら

絵教室のほころぶ顔やふかし語 (小林合歓の会 海蔵由喜子)
方言の美しき人あり文化の日 (小林合歓の会 青山スミ子)
身に入むや訛優しき代診医 (小林合歓の会 内田トシ子)
十六夜や棚田を照し黄金なり (小林合歓の会 入佐典子)
菊日和コミニテイパスの回り道 (小林合歓の会 後野美美子)
コスモスや書けないかんじふえてゆく (小林合歓の会 倉田玲子)
画いてる湖面に紅葉モネ気分 (長友正臣)
甲子園に涙流す球児たち君ら未来に大きく翔け (佐枝記子)
三密にならぬ生活心がける年もまた悠々生きたし (三國キミ子)
わが庭にはじめて実るむべの実よあー美味しかった母偲ぶ味 (木佐貫ヒサエ)
刈りあとの広田に白さぎ群れておりふいに飛び立つ大空むかひ (宮窪房子)

小林市立図書館 年末年始のお知らせ

クリスマス会

クリスマスにちなんだ読みきかせ、パネルシアター、楽器演奏などを行います。参加した子どもたちにはサンタクロースからのおみやげもあります。

- ◆開催日 12月19日(土曜)
- ・小林本館…14時～15時 定員50人
- ・野尻分館…17時～17時50分 定員30人

- ◆参加費 無料
- ◆その他 事前に窓口または電話で申込みください。
- ※マスク着用、入退館時の手指消毒にご協力ください
- ※感染症の状況により、中止となる場合があります

★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
1日は館内整理日のため全館(本館・須木・野尻)休館
年末年始の休館 12月28日(月曜)～1月5日(火曜)
●問＝市立図書館 Tel.22-7913

【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

図書館で運試し! 開運は図書館にあり!

今年1年のご利用の感謝と来年も楽しくご利用いただくために、お楽しみ企画を実施します!詳しくは12月2日から館内に掲示するポスターをご覧ください。

受診前にまず電話!

発熱・倦怠感 などがあるときの受診方法

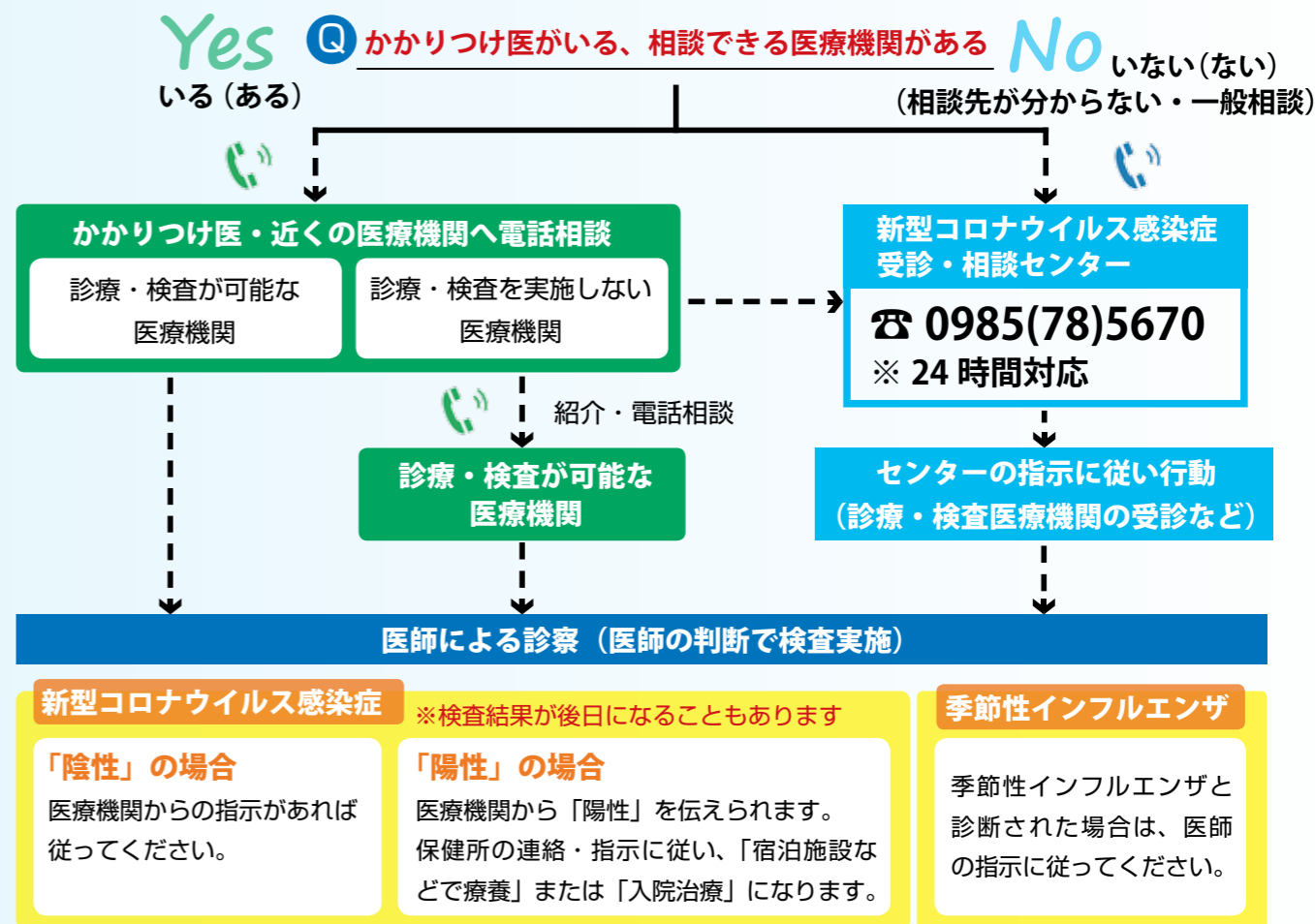
新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの流行に備えて、発熱などの症状があるときは、以下のとおりに受診をお願いします。

また、できる限り平日昼間の相談・受診にご協力ください。

発熱などがあるときの受診

- 発熱などの症状があり、受診を希望するときは、**身近な医療機関(かかりつけ医など)に電話で相談**しましょう
- 医療機関(かかりつけ医など)が受診可能なときは、受診する前に時間帯や入口などを案内されますので、その**指示に従って受診**しましょう
- 医療機関(かかりつけ医など)から**他の医療機関を案内された場合は、案内された医療機関に電話相談**したうえで受診しましょう

発熱・倦怠感などがある人の相談・受診の流れ



受診の際の注意

- 受診前に必ず**電話相談**をして、**来院時間を決定**してください
- 来院時間を守り、**マスクを着用**して受診してください
- できる限り**公共交通機関以外**を利用して受診するようにしてください
- **2週間以内の県外滞在**などの**行動歴**があれば伝えましょう

●問＝医療介護連携室 Tel.22-3008



七五三詣で
日本神話の郷 **霧島岑神社**

小林市細野(夷守) 4937 社務所 ☎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
携帯: 080-3375-9750
FAX: 0986-77-9092
〒885-1105 宮崎県都城市丸谷町 2107 <https://kaitorimiyazaki.jimdo.com>

Avanti

九州355インデリアグループ ●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・随時見学可

☎ **23-5653 / Fax 22-5142**
〒886-0003 小林市堤 3727 番地 1
<http://wada-clinic.or.jp/>

DAIKIN 日立 **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 TEL 0984-22-2813

MVNO初 **パンギンモバイル**
2月スタート

24時間かけ放題 登場!!

TEL: 070-4393-6029
総務省届出番号: J2020691
〒886-0009 宮崎県小林市野間322 (クイーンズ店内)