

「ちゃんとてあらいできるよ!」



CONTENTS

- 02 多文化共生
- 04 感染症予防の徹底を!
- 14 ごみ分別の一部が見直されます

手洗いをする園児 (小林中央保育所)

特集 多文化共生

「多文化共生」(たぶんかきようせい) 国籍や民族などの異なる人々が、互いの文化的違いを認め、対等な関係を築こうとしながら、共に生きていくこと



多文化共生に向けた市の取り組み

市では、国際社会に開かれた誰もが住みやすい地域社会を形成するため「小林市国際化・多文化共生推進計画」を策定。また、本計画を実施するために、「国際化推進コーディネーター」と「国際交流員」を配置し、国際理解を推進するとともに、多様な文化、習慣を持った人々が互いに尊重し、共生していく多文化共生社会の実現に向けた取り組みを行っています。

◆市民の国際感覚の醸成

国際理解のための各種イベントや講座などを実施。

◆外国人市民への支援

外国人市民が安心して暮らせるよう地域日本語教室を実施。また、同じ地域に暮らす住民として日本人市民と外国人市民が互いに理解を深め円滑に交流できるよう支援を行うとともに、外国人市民も積極的に地域活動に参画できるように環境の整備を行います。

◆国際化推進体制の構築

外国人市民のために、防災や生活情報について「やさしいほんご」や多言語での情報提供を市ホームページで行っています。今後は、観光・経済分野での交流拡大を図るための基盤構築を進めます。

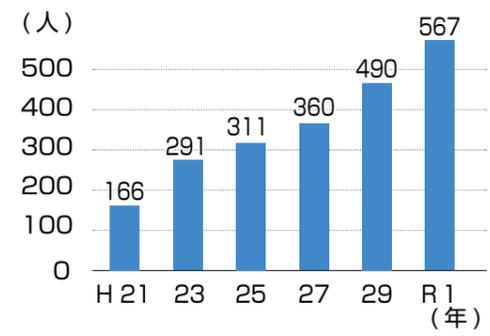


■異文化交流 異文化を紹介し、相互に学ぶ交流
 ■地域社会参画 地域の避難訓練に外国人市民も参加
 ■国際理解教育 国際交流員などの保育園・学校訪問
 ■国際化推進体制 担当者が国際化の取り組みを支援

市の外国籍住民の現状

少子高齢化により、市全体の人口が減少するなか、本市の外国籍住民は平成21年の166人から、令和元年の567人と10年で約3.5倍に増加。市の人口の約1.2割が外国籍住民です。【図1】また、令和2年1月現在、宮崎県は「外国人前年比増加率」が全国1位であり、本市の外国籍住民の数は、県内でも宮崎市と都市に次いで3番目となります。

【図1】 小林市の外国籍住民の人数

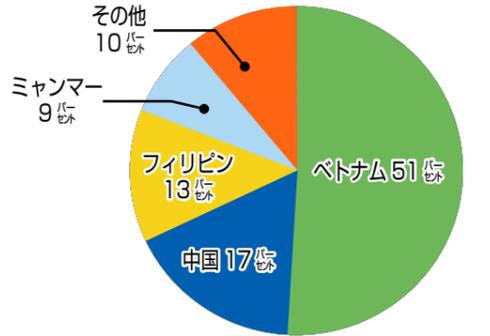


※図1・図2 「住民記録外国人国籍・地域別人員集計表」から作成

増加する外国籍住民の国籍と背景

本市の在留外国人は国籍別で見ると、ベトナム、中国、フィリピンの順で多くなっています。ベトナム国籍の外国人が増加している一因として、企業における外国人技能実習生の増加などが考えられます。「技能実習生」は技術と知識を伝え、本国に持ち帰ってもらうことを目的とした国際協力の一環ですが、平成31年4月には、外国人を労働者として受け入れる「特定技能」制度が施行されました。特定技能制度で働く外国人は、より長期的に住むことが可能と

【図2】 小林市の国籍別外国人の割合



なるため、今後、この制度を利用した企業の外国人採用が進み、私たちが外国人と接する機会も増えると考えられます。

日本での生活を阻む3つの壁

外国人が日本に住むとき、「言葉」「制度」「心」の3つの壁があります。これらは誤解や偏見からくるものもありますが、身構えてしまいがちですが、これらの壁を取り払うために、簡単なわかりやすい日本語(やさしい日本語)で話しかけるなど、私たち地域住民も相手を理解し、お互いに歩み寄ることが大切です。

生活で困っていること心配なこと

- 言葉が十分に通じない
- 文化や習慣の違い
- 災害時の対応
- 病院のかかりかた
- 育児や教育のこと

※参照「小林市国際化・多文化共生推進計画」

小林市で生活する外国人に聞いてみました /

思いやり・助け合いの気持ちは伝わる



李 妍 さん(堤)
 ケン 妍 さん(堤)
 中国出身。大学で日本語教育を専攻し、卒業後県内企業に就職。結婚を機に小林市に移住。スーパーのアルバイトや翻訳業、市の日本語教室の教師などを務める。2児の母。

小林の印象は？

自然が豊かできれいな街です。晴天下の霧島連山は、風景画のようです。また、人も優しい方が多いです。近所の方から花や野菜をいただいたり、子どもと散歩中に挨拶や声をかけていただきます。しかし、産婦人科・小児科が少ないなど、医療環境に不便さを感じます。

日本に来て戸惑ったこと・困ったことは？

まずは言葉です。特に学校で習うことが無かった方言などは最初、聞き取れず苦労しました。もう一つは公共交通です。私の故郷ではバスはどの駅で降りても

一律料金ですが、日本では降りる駅で料金が変わります。時刻表と料金を理解するのに必死でした。

「国籍や民族の違いを認め理解するためには？」
 中国には「求同存異」という言葉があります。お互いの相違点を認め、共通点を求めよう、という意味です。国籍や民族が違って「人間」としての思いやり・助け合いの気持ちは通じると思っています。



日本語教室で教師を務める李さん

相手を知ろう！ その一歩が多文化共生社会につながる

多文化共生は一方だけの努力では実現しません。国や言葉、文化の違う双方がお互いを認め合い、理解することが大切です。その積み重ねが持続可能な多文化共生社会をつくります。いざという時には助け合う隣人として、あいさつなど日頃の交流から始めてみませんか。

発熱・倦怠感がある場合

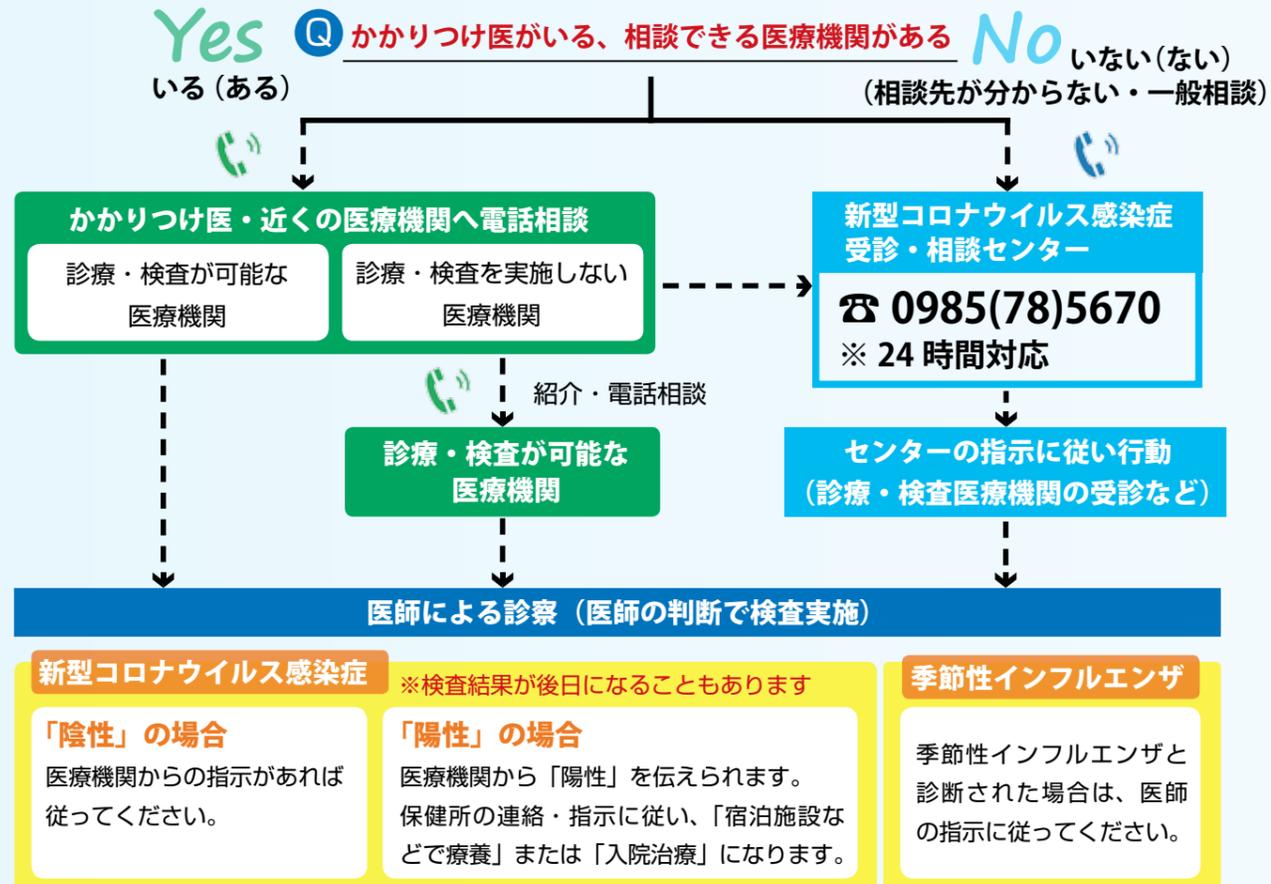
新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの流行に備えて、発熱などの症状があるときは、以下のとおりに受診をお願いします。

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

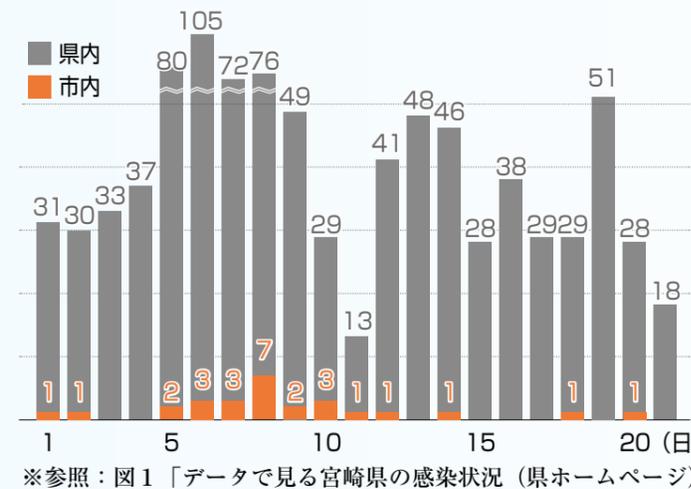


- 受診の際の注意**
- 受診前に必ず**電話相談**をして、**来院時間を決定**してください
 - 来院時間を守り、**マスクを着用**して受診してください
 - できる限り**公共交通機関以外**を利用して受診するようにしてください
 - **2週間以内の県外滞在などの行動歴**があれば伝えましょう

感染症予防の徹底を！

感染者の急増をうけて、県は1月7日に「県独自の緊急事態宣言」を発令、また1月20日に2月7日を目途とした延長を決定しました。引き続き「うつらない・うつさない」ための対策をお願いします。

【図1】 1月の県内・市内の感染者数（21日時点）



県から緊急事態宣言発令中のお願い

- ・人と人との接触機会を、極力減らそう。
 - ・移動はなるべく日常生活の範囲内とし、外出はできる限り短時間で混雑避けて。
 - ・会食はいつもすごしている方と。
 - ・特に、高齢者施設や医療機関で働く人が会食等をする場合は慎重に判断。いつも一緒にいる身近な人と。
 - ・高齢者の方々は、感染すると重症化リスクが高まります。会食等は感染防止対策を徹底し、一緒にいる身近な人と。
- ※発令解除後も感染予防策を徹底ください

感染症予防のために 手洗いと手指消毒を徹底

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！

(参考文献) 森功次他：感染症学雑誌 .80:496-500(2006)



正しい手の洗い方

(引用) 厚生労働省：感染症対策パンフレット



感染症の感染経路として飛沫感染のほか接触感染があげられます。接触感染はウイルスのついた手などで目や鼻、口などの粘膜部分に触ることで感染することが多いのです。

接触感染の効果的な予防対策として「手洗い」および「手指消毒」を徹底ください。外出先からの帰宅後だけでなく、こまめに行うよう心掛けてください。

70周年を記念し(株)小林青果市場が寄付

12月23日、株式会社小林青果市場（植木毅代表取締役）が市に寄付を行いました。同社の創立70周年を記念して寄付をいただいたもので、植木代表は「市民の皆さんのおかげで70周年を迎えることができた。寄付を有効に活用してほしい」と話していました。



吉丸会長は「本協定により早い段階での地域ニーズのすくい上げなど、救援・復興活動の充実が図られ、1日も早い復興が期待されます」と話しました

男女そろって創部後初の九州大会出場

1月14日、小林高校の男女ハンドボール部が2月開催の全国高校ハンドボール大会九州地区予選出場を市長に報告しました。12月の県予選で男女とも初の準優勝を果たし、創部初の九州大会アベック出場。なお、県予選男子の優勝は小林秀峰高校でした。



災害時の救援活動充実に期待 ボランティアセンターの協力協定

12月23日、小林市社会福祉協議会（吉丸政志会長）と小林市災害ボランティアコーディネーターセンター（倉田富夫理事長）が、災害時のボランティアセンター開設・運営の協力協定を締結。大規模災害時に被災者への円滑な救助活動などが目的で、コーディネーターが専門的観点からボランティアと被災地のニーズを取りまとめます。

おいしい宮崎牛でがんばる学生を応援！

宮崎牛のおいしさで、小林の学生を元気に。昨年9月から12月にかけて、コロナ禍でさまざまな影響を受けている学生に、宮崎牛を食べて元気を出してもらい、宮崎牛に対する理解も深めてもらおうと、小林看護医療専門学校の学生と市内3つの高校の生徒に宮崎牛を振る舞いました。

プロジェクト」の一環として実施したもので、学生たちは宮崎牛をふんだんに使った弁当や、サイコロステーキ、牛汁などで宮崎牛を味わいました。

小林秀峰高校3年の中窪翔さんは「脂が乗っていておいしかったです。実家で和牛を生産しているので、自分も将来おいしい宮崎牛を生産して、みんなに食べてもらいたい」と話していました。



マイナンバーカード出張窓口で市職員が高校生の申請をサポート

12月22日から12月25日までの4日間、市民課職員が小林秀峰高校で高校生のマイナンバーカード申請のサポートを行いました。授業や部活動で市役所になかなか足を運べない高校生が申請しやすくするための県内初の取り組みで、希望する生徒約100人が申請。市内在住の生徒には、後日職員が学校を訪問し、交付手続きを行います。



申請した2年生の吉野玖瑠美さんは、「将来便利になると思うので、早めにつくりたいと思い申請しました。できあがりを楽しみ」と話していました

凍える寒さも吹き飛ばす寒稽古

1月2日、霧島岑神社で少林寺流錬心館空手金鳥井支部（外園孝二代表）の寒稽古が行われました。新型コロナウイルス感染症の早期終息祈願と、心身の鍛錬を目的に初めて実施。5歳から63歳の門下生20人が、寒空のもと稽古に汗を流しました。



人権擁護委員2人が委嘱されました

人権擁護委員として、松江良徳さん（写真㊦）、楠元充子さん（写真㊧）が法務大臣から委嘱されました。任期は令和5年12月31日までです。毎月「人権・行政・なやみごと相談」を開催していますので、気軽に相談ください。（今月の相談日は11日をご覧ください）



マツタロウ大使（写真㊦）は「パラオ資料館を訪れることができ、ずっとお会いしたかった久保さんにもお会いできた。感謝します」と話していました

小林とパラオのかけはしへ 駐日パラオ大使がパラオ資料館訪問

12月17日、駐日パラオ共和国大使館のフランス・M・マツタロウ特命全権大使が、環野地区のパラオ資料館を訪問しました。同館は、戦後パラオから環野地区に入植した久保松雄さん（環野在住）が、パラオの美しさや戦争の悲惨さを伝えるために開いたもの。大使が久保さんへの面会を希望したことが縁となり、訪問が実現しました。

体育・文化振興のため、市内3校へ寄付

12月14日、小林市市長会（橋ノ口孝一会長）が、体育・文化振興のために市内3高校（小林高校、小林秀峰高校、小林西高校）へ寄付を行いました。橋ノ口会長は「コロナ禍の大変な時代ですが、体育・文化活動の発展に役立ててほしい」と話していました。



活動から福祉への関心を高める

12月25日、体験を通して思いやりの心を育むことなどを目的としたボランティア体験（主催：社会福祉協議会）が行われました。小・中・高校生21人が参加。市内各所での街頭募金活動を行った後、高齢者に宛てた年賀状作成などを行いました。



まちづくり 市民アンケート結果

市では、「第2次小林市総合計画（将来都市像：みんなであらゆる笑顔あふれる じょじょんよかとこ 小林市）」実現に向けてさまざまな事業を推進しています。この将来都市像を達成するために、市内各地域、幅広い世代の意見をまちづくりに反映することを目的に「まちづくり市民アンケート」を毎年実施しています。

「美しい自然」や「安心して住めるまち」が高評価

第2次小林市総合計画の各分野（にぎわい、いきいき、まなび、くらし）の目指す状態である「基本構想」の満足度を調査しました。特に平均値が高い項目は、「美しい自然が残り、いつまでもおいしい水が飲める」、「安心して住めるまちである」など前回調査に引き続き「くらし」分野の満足度が高い結果となりました。平均値が低い項目は「人

が集まってにぎわいがあがる」、「身近に文化・芸術を感じられる」などですが、3年間の評価を比較すると改善傾向にあります。これらの意見を参考にし、今後の市政運営に反映していきます。詳しくは、市ホームページで公開していますので、確認ください。

実施日	配布枚数	回収数	有効回答率
令和2年2月3日～2月21日	2千部	986部	49.3%

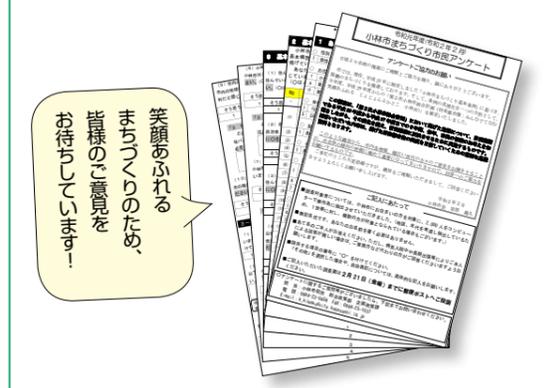
分野	満足度	順位
まなび 身近に文化・芸術を感じられる	1.89	(H30)
まなび いつまでもスポーツができる	2.41	(H30)
まなび 食について学べる	2.27	(H30)
くらし 災害時に皆が助けあえる	2.64	(H30)
くらし 美しい自然が残りいつまでもおいしい水が飲める	3.33	(H30)
くらし 安心して住めるまちである	3.06	(H30)
くらし 隣の顔が見え、支えあうまちである	3.02	(RO1)
くらし 今後も小林市に住みたい	2.66	(H30)
くらし 誰でもいつでも学べる・学ばせる場が整っている	2.61	(RO1)
くらし	3.19	(H30)
くらし	3.18	(RO1)

INFORMATION

今年度も2月にアンケートを実施 ご協力をお願いします

今年度も「まちづくり市民アンケート」を2月に実施します。市全体の傾向を把握するための極めて重要なアンケートですので、ご協力をお願いします。

- アンケートの取り扱い
 - ・無記名で個人を特定する内容は含みません
 - ・調査結果は、後日市ホームページや広報紙などで公表します。
- 問い合わせ先
 - ・企画政策課 Tel.23-0456



講座・催し

宝くじ文化公演
「音楽の絵本」ズーラシアンウインドオーケストラズーラシアン吹奏楽部！

◆日程 3月9日（火曜）
◆時間開演 19時（開場18時）
◆場所 文化会館大ホール
◆内容 親子で楽しめる動物たちが奏でる吹奏楽（プラス・アドベンチャー／吹奏楽のための第二組曲より第一楽章／MIYOエクスプロージョン／森の熊さん、スーザに出あった。／トランペットラブレター／山の音楽家ほか）
◆入場料（全席指定）
・一般 3千円
・高校生以下 1500円
※当日は各500円増
◆チケット発売 文化会館
◆その他 感染症の影響による開催可否については、市ホームページで確認ください。
◆申・問・文化会館
Tel.23-7400

案内

平日夜間・土日也可
「労働相談会」

県労働委員会は、労働者と使用者の職場トラブル（パワハラ、賃金未払、解雇など）に、無料で相談に応じます。また、次の日程で、平日夜間および土曜・日曜に「労働相談会」を開催します。

◆受付日時
2月13日（土曜）～19日（金）
・土日 9時～17時
・平日 8時30分～19時
※通常は平日8時30分～17時
※面談希望者は、事前に電話連絡ください

◆対象者 県内の事業所に勤務する労働者および使用者
◆場所 県労働委員会事務局（県庁3号館6階）
◆相談方法
電話、面談（要予約）、FAX、インターネット
◆申・問
・県労働委員会事務局
相談専用電話「働くあんしんサポートダイヤル」
Tel.0985-26-7538

ここが、きばいどころです！

新型コロナウイルス感染症の急速な拡大を受けて、政府は都市圏域を中心に緊急事態宣言を発令しました。

宮崎県においても、感染状況は都市圏域並みの大変深刻な状況となっており、小林市においても年明けから感染者が急増しております。

そこで、感染拡大防止のために県と連携して、ガイドラインを遵守する飲食店等に時間短縮営業をお願いさせていただきました。飲食店に限らず、あらゆる分野において影響が出ていることから、地域経済を循環させるために、他市町村とも連携し、県などを通じて政府にさまざまな要望をしております。

高齢者や基礎疾患（高血圧・糖尿病など）をお

持ちの方におかれましては、感染されますと大変深刻な状況となっております。

世界的にワクチンの開発が早急に進められておりますが、体制が整うまでの間、市民の皆さまには「感染しない」、「感染させない」努力をお願いいたします。

ここが、きばいどころです！

人のうごき（小林市の人口）

人口	43,193人	(-33、-700)
男	19,988人	(-15、-307)
女	23,205人	(-18、-393)
世帯	19,621世帯	(+8、-51)

令和3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

火災・救急発生状況

種別	12月	累計	昨年
建物	1	11	-4
林野	1	2	-5
車両	0	2	+2
その他	2	10	-2
救急	187	2009	-104

交通事故発生状況

種別	12月	累計	昨年
人身	29	221	-50
物損	99	904	-111
死者	1	3	±0
負傷者	35	257	-57
全国死者	2839	(昨年同月比 -376)	



【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	2月21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18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

2月21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1日(月曜)です。

介護保険料 8期

国民健康保険税 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 9:00～17:00

受付開始日 3月10日(水)

受付締切日 3月16日(火)

これは何ごみ? 答え

『リサイクル品』になります。新聞紙とチラシと一緒に結んで出しても構いません。

紙袋などに入れずに、**丈夫なひもで十字に結んで**出してください。

一度水に濡れたものでもリサイクルできます。

※ダンボール・雑誌も同様です

●問=生活環境課

Tel 23-8122

市公式 SNS

公式フェイスブックやツイッターでも、旬の話題や役立つ情報を発信中。「よかところ小林市」で検索ください。



公式フェイスブック



公式ツイッター

●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	16 火	人権・なやみごと	市役所東館1階相談室	10:00～15:00
	24 水	人権・なやみごと	市役所東館1階相談室	
	2 火	人権・行政・なやみごと	須木総合ふるさとセンター	
3	4 木	人権・行政・なやみごと	野尻町保健福祉センター	
	9 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

毎週月曜 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)

日・月・水・金 21:00～(翌朝)4:00

火・木・土 18:00～(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
2月25日(木)	小林保健所	13:00～15:00

※参加希望者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	2月	3月
水流迫、東方1・2	2	2
真方1・2・3	1	3
南西2・3、通り町	3	4
南西1の西、南西4本町、新生町	3	5
南西1の東、種子田	4	8
北西1・3、緑町	9	9
北西2、坂元	5	10
西町1・2・3	8	11
永田町、後川内	10	12
南島田	8	11
仲町	10	12
細野2・3	12	15
南真方	12	15
細野1、南真方西	15	16
南真方東、上町、上町西	16	17
上町中、上町東、上町北	17	25
西堤、南堤	18	26
北堤	26	30
野尻地区(第3日曜)	21	21
須木地区(第4日曜)	28	28

今月の これは何ごみ?



「新聞紙・チラシの出し方」(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	毎週月曜	9:00～11:30	小林市保健センター
母子健康手帳発行	(祝日除く)		
赤ちゃん健康診査	2月25日(木)		
1歳6か月健康診査	3月4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	2月18日(木)		
キッズフロア	3月3日(水)	9:30～11:00	
もぐもぐクッキング	2月17日(水)	離乳初期・受付(要予約) 13:15～13:30	小林市保健センター
	3月3日(水)	離乳中後期・受付(要予約) 14:30～14:45	
歯っぴ〜教室	2月16日(火)	受付(要予約) 13:00～13:30	

●ここにこ運動教室(13:30～16:00)

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	16日(火)	2日(火)、9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
2	25 木	まちの保健室	テナムビル2階 交流スペース	13:30～15:30

※「まちの保健室」は、感染症の状況によっては中止になる場合があります

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
11	木	西小林診療所	27-1034
		沖内科小児科医院	22-4043
14	日	宮崎医院	22-2841
		前田内科医院	22-5802
21	日	小林中央眼科	23-5300
		すわクリニック	22-6489
23	火	桑原記念病院	22-4138
		内村病院	23-2575
28	日	和田クリニック	23-5653
		園田病院	22-2221
3	7 日	高崎皮膚科医院	22-8521

※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!

楽しい会話と
おいしいごはんを
続けるために

市立病院 言語聴覚士
細田大貴さん



舌は口の中で一番敏感な運動器官であり、重要な役割をいくつも担っています。

1つ目は発音です。私たちは会話をするとき、何気なく言葉を発しています。しかし、意識して「あいうえお」と発音してみると、早いスピードで舌が変形したり前後へ移動したりしていることがわかります。

2つ目は、食事です。舌は、口に入れた食べ物を歯の上に置きかみ砕くのを手伝い、砕かれた物をまとめます。食べ物を飲み込むまでに舌がどんな動きをしているのか、あげればきりが無いほどです。

そんな重要な役割を持つ舌は、腕や足などと同じ様に筋肉でできています。そのため、加齢などで

舌の筋力が低下し、力が弱くなったり、動きが鈍くなったりすると、相手に言いたいことが伝わりにくくなったり、水分でむせてしまう可能性があります。そこで舌の筋トレが大切です。

方法は①舌を出したり引っ込める、②左右の唇につくように連続で動かす、③唇をなぞるように一周回す、④「パ・タ・カ・ラ」をハキハキと発音する。

これを朝・昼・夕食前に各10回～20回、痛みが出たりひどく疲れたりしない程度の力で実施してみてください。

日々の小さな努力の積み重ねが病気の予防へとつながっていきます。一緒に介護予防への取り組みを頑張りましょう!

1日350gの野菜摂取で
ベジ活!

ベジ活応援店。パート⑥

今回は“グルマンハウスふじや”にお邪魔しました! 2階の席で窓越しに見える小林市の風景はレトロな雰囲気です。ランチとセットメニューにはサラダがついており、ベジファーストを心がけているという店主のこだわりで、野菜から順に提供されます。野菜から食べると血糖値の急激な上昇が抑えられます。シャキ

シャキした歯ごたえを楽しみながらゆっくりゆっくり味わってください。

追加でトマトサラダを注文するのもおすすめです。粉チーズとパセリがアクセントとなっており、おしゃべりな雰囲気も楽しめます!

グルマンハウスふじや



- ◆住所 小林市本町 77 番地
- ◆営業時間: 10時～14時、17時～21時
- ◆定休日: 木曜日
- 問: 23-2615



福祉情報をお届けします
社協タイムズ

ボランティアセンターって
どんなところ?

ボランティアセンターは、ボランティアの総合的な活動拠点として、社会福祉協議会に設置されており、主にボランティア活動の支援や普及活動に取り組んでいます。

ボランティアセンターの役割

- ・相談受付
- ・養成・研修
- ・ボランティア活動への支援
- ・情報提供
- ・ボランティアの登録・紹介
- ・調査・研究
- ・ボランティア活動保険の窓口
- ・福祉教育の推進
- ・災害ボランティアセンターの設置、運営訓練など

ボランティア活動は誰でも参加でき、学校や職場では得られない「出会い」と「気づき」、そして「学び」があります。

ボランティア活動の第一歩を踏み出してみませんか。ボランティアに関するご相談は、お気軽にお問い合わせください。

また、ホームページでは、ボランティア募集情報やボランティア団体の活動紹介、企業の社会貢献活動紹介なども掲載しています。

●問=小林市ボランティアセンター(小林市社会福祉協議会内)
Tel 23-3466



◀小林市ボランティアセンターホームページ
<https://kobayashi-volunteercenter.jimdofree.com/>

お酒を正しく上手に楽しむ
だれやめ通信

第3回
「飲んだお酒の量を記録しましょう」

(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

前回は、お酒を減らすための目標について説明しました。無理に減らさず、ちょっとした努力で、できそうな目標を立てることがポイントでした。

さて、今回は、「お酒を減らすために、飲んだお酒の量を記録しましょう」というお話です。飲んだ酒類、量を正確に書くことができれば完璧です。難しい場合は、もっと簡単でも構いません。

飲酒目標を立てている場合は、目標が守れたら○、目標がだいたい守れたら△、たくさん飲みすぎてしまった場合は×、お酒を飲まなかった日は◎をつける、でもいいでしょう。

目標を立てていない場合は、たくさん飲んだら×、いつもの量なら

△、いつもの量よりも減らしたら○、お酒を飲まなかった日は◎、はいかがでしょう。

飲酒量を記録することでお酒に対して自覚が高まるので、飲酒記録をつけるだけでお酒の量を減らす効果が期待できます。この記録するという方法は、血圧、血糖値、歩数、体重などでも使われていますよね?

騙されたと思って、今日から手帳やカレンダーなど、身近なものに飲酒量の記録をつけてみましょう。



霧島岑神社からのお願い

- ・マスクの着用にご協力ください
- ・間隔をお空けください
- ・手指の消毒にご協力ください
- ・短時間でのお参りにご協力ください
- ・大声での会話はお控えください

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
 アヴァンティ 携帯: 080-3375-9750
Avanti FAX: 0986-77-9092
 〒885-1105 宮崎県都城市丸谷町 2107 <https://kaitorimiyazaki.jimdo.com>

九州マイナビインテリアグループ ●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・随時見学会

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

DAIKIN 日立 HONGAKI 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

お手頃な保険料で万が一に備える 満89歳まで
 お申込可能

葬儀保険

※告知書の記入が必要です。
 健康は申し込んでも、お引当金を受けられない場合がございます。

詳しくはこちらから

無配当1年定期保険(保険金建)
 ■お問合せ先(メモリード宮崎 保険事業部)
0120-99-3765

(土・日・祝日を除く平日) 9:00~17:00

■取扱代理店 **株式会社 メモリード宮崎** **引受保険会社 株式会社 メモリード**

24時間かけ放題 登場!!

ペンギン
モバイル

TEL: 070-4393-6029
 総機番番号: J2020691
 〒886-0009 小林市駅南322 (クリエイティブ杏店内)