

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 2021.AUG

# KOBAYASHI 8

No.185



## CONTENTS

### 02 特集

やろうよスポ少!

### 13 PICK UP INFORMATION

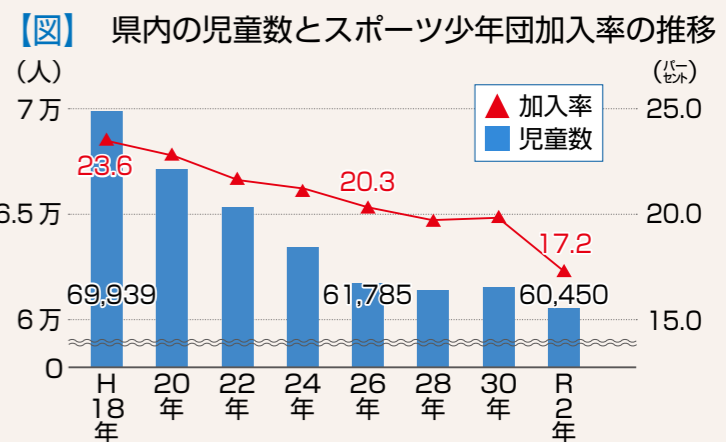
資源・ごみ分別アプリ『さんあ〜る』

### 14 市立病院からのお知らせ



# やろうよ 特集 スポ少!

日本最大の青少年スポーツ団体「スポーツ少年団」。小林市でも、現在 46 団体約 650 人の団員が所属し、活動を行っています。スポーツ少年団は、各競技の競技力向上はもとより、様々な活動をとおして協調性や創造性を養い、社会のルールや思いやりの心を学ぶ、青少年育成の場でもあります。しかし、団員数の減少が課題で、県内では加入率が平成 18 年まで 23.6 ٪あったものが令和 2 年には 17.2 ٪に (図参照)。約 6,000 人減少している現状があり、小林市でも同様の傾向となっています、「スポーツのまちこぼやし」の一翼を担うスポーツ少年団。今回の特集では、その魅力をご紹介します。



## スポ少の役割

『こころ』と『からだ』の成長を促し  
大人になる基礎をつくる

「スポーツ少年団の3つの柱  
こころの成長の大切さ」

スポーツ少年団には「楽しむスポーツ」「こころの成長」「地域の絆」の3つの柱があり、活動を通して、その力を培うことが大きな目標であり、特に「こころの成長」に大きな役割を担っていると考えます。

規則が多く、他者の失敗に厳しくなった現代社会では、子ども達は失敗を恐れてチャレンジしなくなり、壁にぶつかったときに「自分はこんなものだ」と自分の可能性にふたをして成長を諦めてしまうのです。

そのため、各団の指導者は、失敗から自ら学び・考え、そしてチャレンジする「こころ」を鍛える指導を行うよう心掛けています。

また、幼少期より身体を動かすことで、見る・判断・行動する能力を鍛え、危機回避能力(とっさの動き)も養われると言われています。

他にも、違う学年の仲間・地域の指導者や保護者など、学校とは違う広さの交流は、協調性の成長を育みます。これは個人・団体競技を問わず、同じ目標に向かう仲間との団体行動で「きずな」が生まれます。

「子どもの豊かな成長を助けるのがスポーツ少年団の役割」

これらの経験をとおして、子ども達が大人になった時の『こころ』と『からだ』の基礎をつくること、スポーツ少年団の役割だと考えています。



小林市スポーツ少年団 本部長  
やまかわ かずひこ  
山川 和彦 さん

全日本学童軟式野球大会宮崎県予選で準優勝し、西日本大会に出場を決めた東方野球スポーツ少年団（関連記事12ページ）。この結果の裏には、地域で子どもたちを育ててきた背景があります。監督に子どもたちへの指導に対する考えを聞きました。



東方野球スポーツ少年団 監督  
おしかわ かずひこ  
押川 和彦 さん

## 原点の野球を忘れずに 他者をカバードキできる人間になれ

―表情から調子を確認

スポーツの楽しさを教える

指導者不足のため1年間限定で、引き受けたのがきっかけで監督になりましたが、そのまま続けることになり16年が経ちました。

指導で気を付けていること

は、子どもの表情を見て、調子を確認することです。小学生は同じ練習の繰り返しになりますので、その子の体調や、やる気の有無などを見極め、うまくやる気を引き出すよう

に根気強く教えるのが、指導者の役割だと考えています。

小学生に技術をたくさん注ぐ必要はなく、体ができあがる、中学・高校以上で教えられる、良いのです。まずはスポーツの楽しさを知ってほしいのです。特に東方中学校には野球部が無いので、進学すると別な競技をする子が多数です。そのため、今はスポーツの楽しさや基本の体の動きを教えています。

―地域のひとたちと保護者が  
作ったグラウンド

現在の練習場は、昔ブドウ畑であったところを地域や保護者の方たちで整備し、グラウンドとして作られました。バックネットなども保護者で整備し、今では大会を開けるほど立派なグラウンドになっています。うちの団は練習場から地域の方に支えられているのです。

毎年2月頃、卒団したOBを呼んで小学生と交流戦を行います。特に、進学や就職で地元を離れる子が多い高校3年生には必ず声を掛けます。

そして「ここでの野球を忘れるなよ」と伝えます。

また、人数が少ない東方野球スポーツ少年団では、3・4年生も6年生と一緒にレギュラーとして試合に出場するため、求められるプレーのレベルは高くなってしまっています。しかし、普段から上級生が下級生の面倒をよくみられるため、チームがひとつになつてがんばることができています。それは自分たちが先輩からしてもらったことを、次につなげているのです。

―スポーツ少年団の

指導者として感じる魅力

卒団式の時に、子どもが「中学生になってもスポーツがしたい」と笑顔で言ってくれるそのときが、スポーツの楽しさを教えることができたこと、指導者としてうれしく感じます。

子どもたちには『常にカバードキできる人になれ』と教えています。野球に限らず、他者を助けられる人間に成長するように、これからも指導し続けていきたいです。



南小学校 養護教諭  
みずの なおみ  
水野 直美 先生

## 肥満・体力低下を防ぐために 普段の生活で体を動かす機会をつくる

―生活の便利さによる

肥満率の増加や体力低下

宮崎県民の肥満率は全国平均より高い傾向にあります。これはインターネット環境の普及など社会情勢の変化に加え、自動車中心の生活という県の地域性などが原因であると考えられます。そして、それは子どもたちも同様です。

市内小中学校を対象に行っている健康調査では、小学生の肥満傾

向者の割合が年々増加していることが分かっています。

最近では、新型コロナウイルスの感染拡大による活動の制限により、肥満の増加や体力低下の傾向がより強くなっています。

体力が低下すると物事に対する集中力も低下するため、運動面に限らず、学力の低下も心配されます。また、幼少期の運動する機会の有無で、その後の成長にも大きな影響があります。

―子どもが体を動かす場面をつくる・チャンスを活かす

成長に必要なのは「睡眠」・「食事」・「運動」です。運動の面では、スポーツ少年団などでの運動が難しい場合でも、普段の生活で子どもが活動する（＝体を動かす）機会を作ることが大切です。

特に、登下校は普段の生活の中にある運動のチャンスです。安全面に配慮しながらも、できる限りの車の送迎に頼らない『自力登下校』をしましょう。

また、休日もゲームやインターネットの使用にはルールを設け、1日中画面の前に座っていることが無いようにしましょう。



市ホームページでは、市内のスポーツ少年団を紹介していますので、ぜひご覧ください。

## 小林ハンドボールスポーツ少年団

## Handball



**日** 月・水・木・土曜日  
**時** 17時～19時  
 ※土曜13時～16時30分  
**場** 小林小学校体育館  
**対** 小学1～6年生  
**TEL** 090-7395-5195  
 《下村》

／キャプテンから一言／  
 [男子：下村佳久さん] 明るい雰囲気のチームで、九州大会を目指しています  
 [女子：堀内鈴さん] 試合で勝つために、みんなで一緒に練習を頑張ることが楽しいです。



# スポ少を紹介!

活動の様子を各団キャプテンに聞いてみました。見学や体験入団もありますので、興味のある人は各団に問い合わせください。

## 三松サッカースポーツ少年団

## Soccer



**日** 月・水・土曜日  
**時** 16時30分～19時  
 ※土曜は昼と夕  
**場** 三松小学校ほか  
**対** 小学1～6年生  
**TEL** 090-6119-6959  
 《奥平》

／キャプテンから一言／  
 [小葉綺星さん] 仲が良く、楽しくプレーできるチームです。練習したことができるようになるのが、一番嬉しいです。これからもっと練習して試合で勝てるように、みんなでがんばります。



## Marchingband

## 小林ジュニアマーチングバンド



／キャプテンから一言／  
 [橋口陽菜さん] 誰でもはできない、自分なりの特技を身につけたいと思い、友達と一緒に入団しました。現在は、全国大会出場を目指して、メンバーのみんなと頑張っています。

**日** 水・土曜日  
**時** 16時30分～18時30分  
 ※土曜9時～12時  
**場** 小林小学校図工室ほか  
**対** 市内小学1～6年生  
**TEL** 090-8664-8160  
 《今村》



## Baseball

## 小林 BEAMS スポーツ少年団



／キャプテンから一言／  
 [武元愛斗さん] 低学年から高学年まで、のびのびと、楽しく元気にプレーするチームです。いろいろな小学校から来ているので、幅広い学校の友達ができます。

**日** 月・木・金・土・日曜日  
**時** 17時～19時  
 ※休日は午後  
**場** 総合運動公園多目的広場  
**対** 小学1～6年生  
**TEL** 080-5254-2565  
 《武元》



## Information イベント参加者募集

# キッズチャレンジオリンピック in こばやし 2021

親子で体験! いろいろなスポーツを!

遊びを通してスポーツ体験!

対象は小学1～3年 幼児(年長) (保護者同伴)

[定員] 50名

参加者募集中!

申込締切 8/31

9.26日・10.3日・17日・24日・11.14日・21日

時間 10時～12時(予定) 場所 小林市市民体育館・小林総合運動公園

スポーツ少年団などに入る前の幼児から小学生に、運動の楽しさを知ってもらうためのイベントです。期間中いろいろなスポーツを親子で体験できます。

- ◆期 日 9月26日～11月21日(日曜)
- ◆場 所 市民体育館・総合運動公園
- ◆対 象 幼児(年長)～小学校3年生
- ◆参加費 無料
- ◆定 員 50人(申込多数の場合は抽選)
- ◆申込締切 8月31日(火曜)
- ◆申込方法 電話で申し込みください
- ◆申 込 先 スポーツ振興課
- ◆申 ・ 問 TEL 22-7911

## 三松ハンドボールスポーツ少年団

## Handball



**日** 月・水・金・土曜日  
**時** 17時～19時  
 ※土曜9時～12時  
**場** 三松地区体育館  
**対** 小学1～6年生  
**TEL** 090-5299-6933  
 《轟木》

／キャプテンから一言／  
 [女子：牧野百花さん] 明るく、感謝の気持ちを持ってプレーするチームです。  
 [男子：吉留悠泰さん] 初めての人でも楽しく練習に参加できる環境です。ぜひ遊びにきてください。



## Volleyball

## 小林レインボー Jr.



／キャプテンから一言／  
 [谷元寿旗さん] 市内の小学2～6年で活動しています。バレーボールを通して、感謝・思いやりを学び、メンバーみんなで楽しくボールをつないでいます。ぜひ見学に来てください。

**日** 火・水・金曜日  
**時** 17時～19時  
**場** 真方地区体育館  
**対** 小学1～6年生  
**TEL** 090-7474-2776  
 《谷元》



## 有意義で持続可能な部活動へ

6月28日、「休日の部活動の段階的な地域移行推進協議会」が設立されました。休日の部活動の指導を地域の指導者が担うことで、専門的な指導による生徒の競技力向上や競技団体の活性化を目指すとともに、教員の負担軽減による教育の質の向上を図ります。



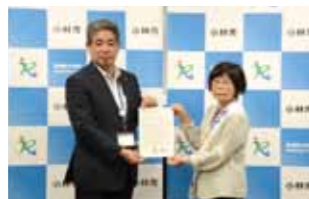
## 災害に備え、関係機関が連携を確認

6月29日、西諸広域中央消防署、陸上自衛隊えびの駐屯地、小林警察署、えびの警察署が、ひなもり台県民ふれあいの森で土砂崩れを想定した災害救助訓練を行いました。訓練には50人が参加し、災害現場活動時の連携方法や救助方法を確認しました。



## 犯罪や非行のない安心・安全な社会へ

7月1日、「第71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ための運動で、昨年に引き続き、新型コロナの影響で伝達式のみが行われました。



## 自分らしい生き方を見つけるために

7月2日、細野中学校で3年生を対象とした、「将来の生き方を考える講演会」が開催されました。旭化成の執行役員や顧問などを歴任された水永正憲氏が、産業界の未来や勤労観などについて講演し、生徒たちに「生き方」や「幸せ」について問いかけました。



## AIなどの技術を活用し課題解決 東大先端研と県内初の連携協定

6月28日、市と東京大学先端科学技術研究センターは、「連携と協力に関する協定」を締結しました。こばやし熱中小学校を通じての交流がもととなり締結につながったもので、今後は市の若手職員が中心となって地域の課題を掘り下げて研究テーマを決定し、同センターが持つ技術や知見で課題解決や地域の活性化を目指します。



締結式にオンラインで参加した神崎亮平所長は、「協定を通じて子どもたちの育成や、産業・農業の活性化に少しでも貢献したい」と話していました

## 参加費をふるさと納税に切り替え 小林市の製品のPRに貢献

6月28日、日本青年会議所九州地区宮崎ブロック協議会(村上和弘会長)が市に寄付を行いました。九州内の青年会議所会員が集まる「JCフェスタ2021(開催地本市)」がオンライン開催となったことによるもの。会員の参加費をふるさと納税として寄附し、返礼品を受け取ることで、経済活性化と地場産品PRに貢献する取り組みとなりました。



実施は小林青年会議所が主体となり進められていたもので、村上会長は「せっかくの機会、小林の魅力発信に協力できれば幸いです」と思いを話しました



参加した3年生の松山恋奈さんは、「働く大変さを感じたが、同時に楽しみにもなりました。夢に向かってさらにかんばりたい」と話していました

## 仕事のやりがいや働く意味を学ぶ 三松中で職業体験講話を開催

6月24日、三松中学校で3年生を対象にしたキャリア教育「職業体験講話～社会人の声を聞く会」が行われました。講話には、講師として7事業所から13人の社会人が参加。生徒たちは10人ほどのグループに分かれて講師のもとを訪れ、それぞれの仕事の内容ややりがい、働くことの意味などについて熱心に耳を傾けていました。

## 県内の小学校から力作が集まる中で の1・2位の快挙

令和3年度歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」小学校上学年の部で南小5年の杉場新さん(写真⑤)と後藤はるのさん(写真⑥)の作品が、県内で1位と2位を受賞しました。なお、小学校下学年の部では野尻小2年大山琉愛さんが、小学校上学年の部では幸ヶ丘小5年藤本陸さんの作品も佳作として入賞しました。



杉場さんは「自分が歯医者に行った時のことを思い出して書きました。絵を見た人が、丁寧に歯を磨いてくれたら嬉しい」と受賞の感想を話しました

## 持続可能な社会の実現を目指し 宮崎日日新聞社と連携協定を締結

6月22日、市と株式会社宮崎日日新聞社(河野誠司代表取締役社長)は、国連が掲げる持続可能な開発目標(SDGs)の推進に係る連携協定を締結しました。同社と県内自治体のSDGsに関する連携協定締結は初。今後、市職員や市内企業向けのセミナーや小中高生向けの新聞を活用した授業などを行い、SDGs達成に向けて連携していきます。



河野社長は「市の施策や魅力発信に加え、SDGsのセミナーなどを積極的に展開することで、よりよい小林の未来につなげたい」と話していました



クリーン・アクア・ビバレッジからは、2015年から毎年寄付をいただいでおり、今年で7回目になります。寄付金は施策の推進に活用されます

## 施策推進のため、株式会社クリーン・アクア・ビバレッジが100万円寄付

6月24日、ミネラルウォーターの販売を行う株式会社クリーン・アクア・ビバレッジ(本坊修代表取締役会長)が市に100万円を寄付しました。贈呈式で本坊会長は、「お世話になっている地元へ貢献することを理念にしている。水を通じて小林の自然の素晴らしさを発信していきたい」と話していました。



池上隊員は卒業後も市内に定住。得意とする動画撮影・編集を活かした魅力発信や人材育成、関係人口の創出をおとて市の活性化のために活動します

## 地域おこし協力隊の池上翔隊員が3年間の活動の成果を報告

7月12日、地域おこし協力隊の池上翔隊員が、7月末で卒隊するに当たり活動報告を行いました。池上隊員は、平成30年8月にUターンし協力隊に着任。こばやしマルシェの運営や西諸の魅力を発信する動画の撮影・編集、マーケティングなどの講師として活動。昨年度からは市内の空き家を購入し、ゲストハウスの運営も行っています。

## 食を通して郷土を学ぶ「シェフのこばやし食育教室」

7月9日、地元の食を通して郷土に誇りや愛着を持ってもらうための食育教室が、西小林中学校で開催されました。授業では大使館公邸料理人の経験を持つ地井潤シェフが、フードロスや環境保全に対する取り組みの意義をオンラインで説明。地元産の野菜などを多く使用した弁当を、同校2年の生徒たちに振舞いました。



脇田耀平さんは「地元産を中心に約40種類の野菜が使われていることに驚いた。どれもおいしく食べることができた」と感想を述べました



写真⑥ 牟田文二社長、写真⑤ 役員員の牟田礎麗さん。株式会社むたホームは昭和48年創業、令和4年で50周年を迎えます

## 創業50周年を記念して株式会社むたホームが500万寄付

7月1日、不動産業を営む株式会社むたホーム（牟田文二代表取締役社長）が市に500万円を寄付しました。まもなく創業50周年を迎えるのを記念したもので、小林の未来を担う子どもたちのために活用されます。牟田社長は、「50年の節目ということで寄付させていただいた。子どもたちのために活かしてほしい」と話していました。

## 子どもたちのために教育を充実九州北清株式会社が100万円寄付

6月30日、廃棄物処理事業やリサイクル事業を行う九州北清株式会社が、市に100万円を寄付しました。贈呈式に出席した前野慶太専務取締役は、「コロナ禍で大人だけでなく子どもたちも大きな影響を受けている。体験活動の場をつくるなど、子どもたちの教育の充実に活かしていただきたい」と話していました。



使途を指定した指定寄付金として寄付されており、全額が子どもたちの教育の充実に活用されます

## 働く世代の健康増進に向けてこばやし健幸づくり推進企業を認定

7月13日、こばやし健幸づくり推進企業認定証交付式が市役所で行われ、株式会社ミヤザキと株式会社 FORCUM に認定証が交付されました。このほか、株式会社水耕舎と有限会社西日本ボーリングも同日付けで認定されました。認定企業は、従業員やその家族の健康づくりに積極的に取り組んでいきます。



写真⑦：第1号認定 株式会社ミヤザキの山之上道廣代表取締役  
写真⑧：第2号認定 株式会社 FORCUM の嶋田順一代表取締役



小前さんは「普段から安全に気を付けているが、宣言を機に改めて意識したい。ウォーキングクラブの会員にも広めていきたい」と話していました

## 高齢歩行者の安全意識向上へ「見ゆいごっすっど運動」スタート

7月9日、市役所で「見ゆいごっすっど」宣誓式が開催され、こばやしウォーキングクラブ会長の小前一良さんが宣誓書を読み上げました。高齢歩行者の安全意識向上と交通事故防止を目的とした運動で、宣誓者は「散歩は明るい時間に」、「夜間の外出時は反射材を身につける」など、相手に見つけてもらうような行動や方法を心掛けます。

## きゅうり農家就農をめざして

7月1日、アグリトレーニングセンター第3期生の入講式がJAこばやしで行われました。同センターは、きゅうりの栽培管理や経営を2年間学び、新規就農することが目的の施設。今年度は山下和義さん（写真：前列左から5人目）が研修生として入講しました。



## プロ選手が母校ハンドボール部指導

7月2日、本市出身のハンドボール選手で、ドイツのプロリーグに所属する津山弘巳選手が、母校の小林秀峰高校の男子ハンドボール部を訪問しました。3年ぶりに訪問した津山選手は、後輩たちに動きのアドバイスをしながら、一緒に汗を流しました。



## ワクチンの広域集団接種を実施

6月26日・27日、小林市市民体育館で県の新型コロナワクチンの広域集団接種が行われました。2回目の接種は7月18日・19日に行われ、小林市・えびの市・高原町の65歳以上の高齢者を中心に、約1500人が接種を行いました（写真はリハーサルの様子）。



## 手ごろな食材でイタリアンに挑戦

6月25日、須木総合ふるさとセンターで、すき学園学習会としてイタリア料理教室が開講され19人が参加。講師に平良誠一さんを招き、アサリと大葉の芳醇パスタや野菜のポタージュなどの料理を作りながら、手頃な食材で作れる本格料理を学びました。



資源・ごみ分別アプリ

さんあ〜る<sup>®</sup>



iPhone:iOS



Android

7月から配信を開始した資源・ごみ分別アプリ『さんあ〜る』は、資源や分別方法を手軽に検索したり、資源やごみの収集日をお知らせする機能がついたアプリです。

分別方法の検索や、収集日カレンダーなど便利な機能がありますので、ぜひ利用ください。

●問=生活環境課 TEL 23-8122

設定は簡単3ステップ

- 1 アプリを立ち上げ、新規登録を選択
- 2 都道府県「宮崎県」、市町村「小林市」を選択
- 3 住んでいる地区を選択し、設定完了



さんあ〜るの機能の便利な機能

- 収集日アラーム** アラームで収集日を知らせる機能があります。
- ごみ分別検索** ごみの分別・出し方をイラストや写真で紹介しています。
- まめ辞典** ごみの品目名(50音順)や直接入力して検索が可能で、ごみの分別・出し方を確認できます。
- お知らせ** 市役所からのお知らせや、天候不良などによるごみの収集情報がリアルタイムで確認できます。
- 収集日カレンダー** 地域を設定することで、収集日をカレンダーで確認。アラームで収集日を知らせます。

Check!

飲料用紙パックは『燃やすごみ』です

令和2年4月から、飲料用の紙パックは『燃やすごみ』となりました。紙類として出しても収集できませんのでご注意ください。

飲料用紙パック(焼酎、牛乳パック、ジュースなど)

| 変更前 | 変更後             | 変更理由   |
|-----|-----------------|--|
| 紙類  | 燃やすごみ<br>(洗浄不要) | 防水加工がある紙製容器が、リサイクルの不適合物となっているため、 <b>飲料用の紙パックのみ</b> を『燃やすごみ』とします。 |

スポーツ少年団が全国での活躍誓う

7月14日、全国大会に出場する2つのスポーツ少年団が市長を表敬訪問しました。全国大会に出場するのは、7月29日～8月1日に開催される「第34回全国小学生ハンドボール大会」への出場を



決めた三松ハンドボールスポーツ少年団(吉留悠泰主将、写真④)と、7月23日～26日に開催される「第26回高野山旗全国学童軟式野球大会」に出場する東方野球スポーツ少年団(木場建翔主将、写真⑤)。吉留さんは「スピードをつけてゴールをしっかりねらっていきたい」、木場さんは「みんなで協力し精一杯プレーして、優勝を目指したい」と大会に向けた決意を表明しました。

郷土の誇り「二原遺跡」ICTを活用して社会科見学

7月14日、東方小学校で地元文化財の価値・魅力を見直すことを目的とした、オンライン授業が行われました。6年生が二原遺跡について事前に調査・考察した内容を、県埋蔵文化財センターに発表。発表後は同センター職員(谷口さん)から詳しい解説があり「着眼点・考察ともに鋭いもので、よく調べられています」と講評がありました。



6年吉ノ園絆さんは「古墳の形や埋葬品から、いろいろな地方の文化と積極的に交流・交渉することに長けていたことがわかった」と感想を述べました

地域の伝統をつなぎます

7月4日、野尻小学校校区まちづくり協議会が、野尻小学校体育館で六月灯の灯籠づくりを行いました。灯籠には、野尻小学校の児童が伝統行事の体験授業として絵を描いた和紙を貼り、出来上がった灯籠は、野尻町区域の10事業所で展示されました。



質疑応答の時間では、生徒たちは客室乗務の仕事の魅力について理解を深めていました

生徒ひとり一人 将来の夢を考える時間に

7月16日、須木総合ふるさとセンターで須木中学校の生徒を対象にドリーム・ジャンボ学園が行われました。ANA総合研究所から市地方創生課に派遣中の外山玲奈さんが講師を務めました。旅客機の客室乗務の経験を交えながら挨拶作法の練習や、生徒同士でコミュニケーションワークを行い、業務内容について質問していました。

一緒にスマホの使い方を学ぼう

7月の野尻地区生きがい学級では「スマホ体験教室」を行いました。7月9日の紙屋教室には、紙屋中学校の1年生5人も参加。講師から基本操作を教わった後、操作に不慣れな学級生と一緒に、検索や音声入力など、スマートフォンの使い方を学びました。



募集

ふるさと納税制度 協力事業者の募集

ふるさと納税制度に参加、協力いただける事業者を募集します。

- ◆募集期間 随時
◆応募先(書類提出先) 地方創生課
◆提出書類 参加申込書兼同意書、商品見積書
◆対象事業者要件 市税などの滞納がないこと、商品の販売と配送の実績があること。

- ◆対象となる品目要件 市内で製造・生産されたもの、市内で提供される役割、宮崎ブランドか市の名産品として認知されているもの。
◆申請 地方創生課
TEL 23・1148

市民表彰候補者の推薦を受け付けます

市の振興発展や市民生活の向上などに多年尽力し、その功績が顕著な人を表彰します。

- ◆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
◆推薦方法 功績調査・履歴書を提出ください。

- ◆提出締切 8月16日(月曜)
◆表彰式開催日 11月3日(水曜)
◆申請 企画政策課
TEL 23・3470

の限りではありません。食品は法令に基づき保健所などの許可を得ているもの※詳しくは問合せください

ふるさと納税制度は、小林市を全国にPRし、まちを活性化するための事業です。

- ◆その他 ふるさと納税制度は、小林市を全国にPRし、まちを活性化するための事業です。事業者の利益追求だけを目的とした制度ではありません。
◆申請 地方創生課
TEL 23・1148

市通販サイト「ンダモシタンマルシェ」登録事業者の募集

地場産品の販路拡大と地域ブランドの認知向上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

講座・催し

こばやし健康ポイント対象 健幸アンバサダー養成講座受講生募集

健幸アンバサダー養成講座の新規受講者を募集します。受講後は「健幸アンバサダー」として、定期的に届く健康情報などを身近な人へ広めていただきます。ノルマはありませんので、自分のペースで取り組める活動です。

- ◆講座内容 専門の講師による健康づくりの正しい知識や実技を学ぶことができ、受講者だけでなく、家族や友人などの大切な人の健康で幸せな生活のために役立つ情報を身につけることができます。
◆講座日時 8月27日(金曜) 14時~16時30分
8月28日(土曜) 9時30分~12時
◆申請 望日を選んでください
◆場所 中央公民館大ホール

希望する事業者を募集します。

ふるさと納税制度は、小林市を全国にPRし、まちを活性化するための事業です。

- ◆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 出店申込申請書類ほか、出店規約に定める書類・見積書
◆対象事業者要件 ふるさと納税事業者の登録要件に準じます。
◆対象となる品目要件 ふるさと納税事業者の登録要件に準じます。
◆その他 商品の発送と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いただきます。

市通販サイト「ンダモシタンマルシェ」登録事業者の募集

地場産品の販路拡大と地域ブランドの認知向上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

対象

市内在住・在勤の人 ※既に認定を受けている人は対象外です

- ◆定員 各回50人
◆受講料 無料
◆申込方法 必要事項を記入した申込用紙を健康都市推進室(本庁舎3階)に直接持参するか、FAX、電子メールで提出ください。電話で申込みもできます。申込用紙は健康都市推進室か市のホームページから取得できます。
◆申込締切 8月20日(金曜)
◆申請 健康都市推進室
TEL 23・0456

夏季の省エネルギーの取り組みのお願い
夏や冬に電力を安定供給するには、各家庭で電気の効率的な使用を心がける必要があります。コロナ禍で在宅時間が増えた今だからこそ、冷蔵庫や空調の温度設定を見直す、クールビズを実践する、使わない家電の電源を切るなど、省エネへの取り組みをお願いします。
◆問=生活環境課 TEL 23-8122

小林市立病院からのお知らせ

小林市立病院 産婦人科を休診します

小林市立病院産婦人科では、これまで西諸地域における産婦人科の診療再開に向けて西諸2市1町が一体的に取り組み、平成30年7月に着任した産婦人科医師と宮崎大学医学部附属病院、県立宮崎病院からの産婦人科医師の派遣をいただきながら診療を行ってききました。
しかし、当初の予定よりも緊急帝王切開の症例が多く、安全に分娩を行うための体制整備が不十分であり、妊婦や胎児、新生児に対して大きなリスクがあることや、産婦人科以外の診療科に大きな負担がかかり、産婦人科以外の患者の診察や手術などへの影響が懸念されることから、令和3年12月31日で診療を終了



新型コロナワクチンの接種状況と接種券発送状況(7月21日現在)

◆問=新型コロナウイルスワクチン接種推進室 TEL 24-5007

現在、65歳以上の高齢者、基礎疾患がある人、高齢者施設等に従事する人、64歳~55歳の人の順にワクチンの接種を行っています。また、54歳~50歳の人と12歳到達者~18歳(令和4年4月1日時点)の人へは、7月下旬に接種券発送予定です。
49歳以下の人へは8月以降の接種券発送を予定していますが、ワクチン供給量や予約の状況などによっては発送が予定より遅れる場合があります。ご了承ください。

ワクチンの接種状況(7月21日現在)
Table with 3 columns: 対象者, 1回目接種済み, 2回目接種済み
Rows include: 医療従事者等, 65歳以上の人(S32.4.1以前生まれの人), 基礎疾患がある人, 高齢者施設等従事者, 上記以外の人

接種券発送の状況
Table with 2 columns: 対象者, 発送状況
Rows include: 基礎疾患がある人, 高齢者施設等従事者(保育所など含む), 60歳~64歳, 55歳~59歳, 50歳~54歳, 12歳到達者~18歳(18歳は令和4年4月1日時点), 49歳以下

【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。



令和3年度警察官の募集について

◆募集職種
警察官B (男性・女性、情報工学)
昭和61年4月2日
～平成16年4月1日生まれ
警察事務
平成12年4月2日
～平成16年4月1日生まれ(高校卒業程度)



◆募集案内配布場所
小林警察署、各交番駐在所
◆受験申込期間
8月4日(水曜)～8月24日(火曜)
●問=小林警察署
Tel 23-0110
QRコードから採用情報の詳細を確認できます
(宮崎県警察本部ホームページ)



宮崎いのちの電話
相談員第4期生募集
いのちの電話では、電話をつうじて「親身になって聴いてくれる聴き手」となり、一人でも多くの人が生きる喜びを見い出せる手助けをすることを目的として活動しています。充実した研修制度がありますので、未経験の人でも安心して参加できます。お気軽に事務局へ問合せください。
◆応募資格
20歳以上の人



保健・福祉

◆電話相談を担当できる、心身の健康を有する人
・宮崎市内にある活動場所に通うことができる人
※経験・資格は問いません
◆活動時間
▼月曜・水曜・金曜・日曜
21時～翌朝4時
▼火曜・木曜・土曜
18時～翌朝4時
◆応募方法
事務局へ電話ください。(月～金曜、9時～17時)その後、申込書などを送付します。
◆募集期間
4月1日～12月30日
●申・問
宮崎いのちの電話事務局
Tel 0985-33-9557

預けて安心!
自筆証書遺言書保管制度

法務局で、自筆証書遺言書を保管できる制度が利用できます。遺言書を法務局に預けることで、紛失や改ざんの防止、裁判所での検認が不要になります。詳しくは、「法務省 遺言書保管制度」で検索するか、下記まで問合せください。なお、手続きには予約が必要です。

◆自筆証書遺言書保管申請手数料
1件 3,900円
◆その他
法務局では、遺言の内容についての質問・相談は対応できません。
●問
宮崎地方方法務局都城支局総務課
Tel 0986-22-0490

その他

市ホームページの
バナー広告募集

市では、自主財源確保のため市ホームページに掲載するバナー広告を募集します。
◆広告の位置
「くらし」と「観光」のページの下部
◆掲載期間
3か月単位、最長12か月
◆広告掲載料
市内に事務所を有する企業
月額5千円(税込)
◆市内に事務所を有しない企業
月額1万円(税込)
◆申込用紙配布場所
地方創生課
※市ホームページからもダウンロードできます
◆申込方法
申込用紙に必要事項を記入し、バナー原稿を添えて地方創生課まで郵送または持参ください。
◆申込期間
随時
※詳しくは、市ホームページを確認ください
●申・問
地方創生課
Tel 23-1148
〒886-8501
小林市細野300番地

小林市民大学国際交流学部
「アーユルヴェーダに
ついで」参加者募集
油のうがいや点鼻など、アーユルヴェーダ(インド医学が勧める日々の健康法を続けることで、風邪やウイルスにも負けない身体作りを始めてみませんか。
◆アーユルヴェーダとは

小林市民大学国際交流学部
「国際交流支援に
ついで」参加者募集
西諸地域で外国の方との交流や支援を推進する「国際交流支援の会」の野田利典さんを講師に迎えます。野田さんが開発途上国での国際協力活動を通じて感じた「国際協力の仕事に必要なものは何か」

須木生涯学習講座
ピザ作り体験講座
石窯を使ってピザ作り体験をしませんか。
◆日時
9月21日(火曜)
11時～14時
◆場所
まつくぼ工房(えびの市大字今西413番地)
◆費用
参加費無料、材料費2千円
※スープ、サラダ、ドリンク付
◆定員
10人
◆申込者多数の場合は抽選
◆対象
市内在住、在勤の人
◆申込締切
9月7日(火曜)
●申・問=教育部須木分室
Tel 48-2266

5千年前に発祥したと言われるインド医学です。今回は白湯や生姜、太白ごま油など、身の回りにある簡単な物を使って日々を健康に過ごす「ちえ」を紹介します。
◆日時
8月20日(金曜)
18時30分～20時
◆講師
幸田麻紀さん
◆場所
TENAMU交流スペース
◆対象
市内在住・在勤の人
◆定員
14人(先着順)
◆費用
300円
◆申込方法
窓口で直接申し込みか、電話で申し込みください。
●申・問
TENAMU交流スペース
Tel 22-1076

催し・イベントの中止について

以下の催し・イベントは、新型コロナウイルス感染症拡大防止などのため、中止となりました。楽しみにされていた方には申し訳ありませんが、ご理解をお願いします。
こばやし名水夏まつり 2021
●問=まつり小林実行委員会 Tel 24-1920
市民スポーツ祭 第51回こばやし大運動会
●問=スポーツ振興課 Tel 22-7911

というテーマや、「開発途上国の文化や生活の様子」、「国際交流支援の会」の活動について話していただきます。
◆日程
8月27日(金曜)
18時30分～20時
◆講師
野田利典さん
◆場所
TENAMU交流スペース
◆対象
市内在住・在勤の人
◆定員
14人(先着順)
◆費用
300円
◆申込方法
窓口で直接申し込みか、電話で申し込みください。
●申・問
TENAMU交流スペース
Tel 22-1076

断腸の思いで産婦人科休診を決断

平成29年7月末のえびの市の民間医療機関の分娩休止を受け、西諸2市1町を挙げて産婦人科医師確保に努めてまいりました。関係者の多大なる努力とご支援を受けて平成30年7月に市立病院に待望の産婦人科医師が着任。平成31年1月からの分娩再開を喜んだことを鮮明に覚えております。あの日から3年、この地で事故なく2000人を超える新たな生命が誕生したことは大きな喜びであります。勤務いただいた医師を中心に、県、宮崎大学をはじめ、市立病院勤務医師、助産師などの関係各位のご尽力のたまものであると心から感謝申しあげます。分娩再開後も、安心・安全な分娩を365日24時間体制で維持するためには、産婦人科と麻酔科の医師が複数名必要であることから、病院事業管理者を先頭に医師確保に務めてまいりました。しかし、全国的な医師不足によりその確保は困難であり、現状のままお産を継続することは母子に対するリスクが高いことから、妊婦と胎児の安全を最優先に考え、断腸の思いで産婦人科の休診を決断いたしました。今後とも西諸2市1町が一体となり、関係機関・団体と連携しながら、安心・安全な医療提供体制を構築すべく努力してまいります。市民の皆さまには、大変なご不便をおかけしますが、ご理解をお願いいたします。



宮原市長のコラム
「信念を貫く」
Check!
Volume.18

Table with 3 columns: 人口, 男, 女. Total population 43,239. Includes household data and source information.

Table with 4 columns: 種類, 6月, 累計, 昨年. Fire and emergency incidents: 159, 940, -39.

Table with 4 columns: 種類, 6月, 累計, 昨年. Traffic accidents: 1198 total deaths.

●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 | 8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 |

※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15日(日)  
9:30～11:30



農地移動申請

場所 農業委員会事務局

時間 9:00～17:00

8月 受付開始日 8月11日(水)  
受付締切日 8月17日(火)

税・保険料の納付期限

※納期限は8月31日(火曜)です。

|               |
|---------------|
| 市県民税 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 |

これは何ごみ? 答え

答えは『燃やさないごみ』

コーヒーなどのボトル缶や栄養ドリンクのふたは、内側に白いパッキンなどの金属とゴム類の複合素材がついているので、「燃やさないごみ」で出してください。

●問=生活環境課 Tel 23-8122

市公式 SNS

公式フェイスブック・ツイッター『よかとこ小林市』でも、まちの話題や役立つ情報を発信中!



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 |
| 8月17日 | 火 | 人権・なやみごと    | 市役所東館1階相談室   |             |
| 8月24日 | 火 | 人権・なやみごと    | 市役所東館1階相談室   |             |
| 9月2日  | 木 | 人権・行政・なやみごと | 野尻町保健福祉センター  |             |
| 9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 |             |

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          |
|----------|-------|-------------|
| 8月26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               | 8月 | 9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        | 10 | 8  |
| 北西2、坂元          | 11 | 9  |
| 西町1・2・3 南島田     | 19 | 13 |
| 仲町、永田町、後川内      | 20 | 10 |
| 細野2・3、南真方       | 24 | 14 |
| 細野1、南真方西        | 25 | 15 |
| 南真方東上町・上町西      | 26 | 16 |
| 上町中、上町東上町北      | 27 | 28 |
| 西堤、南堤           | 30 | 29 |
| 北堤              | 31 | 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?



「缶やびんのふたの出し方」  
(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  | 8月19日(木)            |  |           |
| 1歳6か月健康診査 | 9月2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12日(木)<br>9月9日(木) |  |           |
| 歯っぴ〜教室    | 8月24日(火)            | 受付: 13:00～13:30  |           |
| キッズフロア    | 9月1日(水)             | 受付9:30～11:00   |           |
| もぐもぐクッキング | 8月25日(水)            | 基礎編・受付(要予約)<br>13:45～14:00<br>応用編・受付(要予約)<br>14:45～15:00 |           |
| 沐浴体験      | 8月23日(月)            | ※予約制のため詳しくは問合せください                                       |           |

●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 | 10日(火)、17日(火)、24日(火)、31日(火) | 7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(祝日を除く) |   | 健康相談<br>(体組成計・血管年齢測定) | 小林市保健センター         | 8:30～17:15<br>(要予約) |
| 8月12日     | 木 | まちの保健室                | テナムビル2階<br>交流スペース | 13:30～15:30         |
| 8月26日     | 木 |                       |                   |                     |
| 9月9日      | 木 |                       |                   |                     |

※「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    |
|-------|---|---------------|---------|
| 8月15日 | 日 | 内村病院          | 23-2575 |
|       |   | 和田クリニック       | 23-5653 |
| 8月22日 | 日 | 園田病院          | 22-2221 |
|       |   | 高崎皮膚科医院       | 22-8521 |
|       |   | 榎内視鏡内科医院      | 22-2819 |
| 8月29日 | 日 | 整形外科フレンドクリニック | 22-3132 |
| 9月5日  | 日 | 柵山医院          | 22-2503 |

※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!**

地域包括支援  
センターってなに?

市の介護予防の取り組み第2弾

市内に2か所ある地域包括支援センターでは、介護や高齢者福祉の総合窓口として、高齢者が住み慣れた地域でその人らしい生活が維持できるように支援を行っています。

困りごとの原因を一緒に考え、通いの場の紹介や必要に応じたサービスを提案し、再び自立した生活が

送れることを一緒に目指します。

通いの場合は「気軽に」「楽しく」みんなと一緒に時間を過ごすことができる場所です。参加することで、人との交流や趣味・生きがい、筋力の維持・向上につながり、介護予防にもなります。

ぜひ参加してみませんか。

—こんな通いの場があります—

**e-カフェ**

高齢者や認知症の方、地域の方など誰でも気軽に通える場所です

**ふれあいいきいきサロン**

自宅から歩いて行ける場所で趣味や体操などを行います

**ご近所カフェ**

ゆっくりコーヒーを飲んだり、本を読んだりして自由に楽しむ空間です

**パワーステーション**

筋力維持の体操やレクリエーションを行います



※困りごとや通いの場などについて、気軽に問合せ・相談ください

【問】 小林市地域包括支援センター（小林・内山を除く須木地区）Tel 25-0707  
のじり地域包括支援センター（野尻・内山地区）Tel 44-2271



福祉情報をお届けします

**社協タイムズ**

「福祉のまちづくり」を推進  
地区・校区社会福祉協議会

地区・校区社会福祉協議会は、小学校区などの広い対象地域で、地域や暮らしの困りごとが早期に発見・解決され、住み慣れた地域でその人らしく暮らし続けられる「福祉のまちづくり」を目的として活動している団体です。

主に、安心して生活ができる地域づくりや、高齢者などの健康づくり、子育てのしやすい地域づくりなどの活動を、地区や校区の実情に合わせてながら行っています。

現在、市内には小学校区単位で13団体、地区単位で8団体設置されています。

■設置されている地区（8団体）

西町1区、西町2区、西町3区、仲町区、真方1区、坂元区、南真方西区・緑町区、南真方東区・南真方区

■設置されている小学校区（13団体）

細野校区、三松校区、南小校区、東方校区、永久津校区、西小林校区、幸ヶ丘校区、須木中央校区、鳥田町校区、内山校区、紙屋校区、のじり校区、栗須校区

今年3月に、南小校区社会福祉協議会が発足しました



高齢者や障がいのある人、妊娠中の人などのちょっとした困りごと（電球交換、買い物、剪定など）を解決する「有償たすけあいサービス事業」の推進や、地域ニーズの把握・解決ができる体制構築などを目的に活動していきます。

【問】 ●長寿介護課：Tel 23-1140 ●市社会福祉協議会（本所）：Tel 23-3466

1日350gの野菜摂取で

**ベジ活!**

ベジ活コーナーパート①

**たべずにはいられない！  
野菜を食べるといいことづくし！**

皆さん、野菜を毎日食べていますか。成人は野菜を1日350g食べるのが推奨されていますが、「準備するのが面倒」、「苦みや酸味が強くて苦手」などの理由で、食べるのが後回しになりがちです。

しかし、野菜を食べるといいことがたくさんあります。

やせ（野菜）をどっさい（たくさん）食べて、元気な体を目指しましょう！

①元気で強い細胞を作ってくれる！

野菜には、細胞の入れ替わりを助けてくれるビタミンAやビタミンC、葉酸が豊富に含まれています。

|       | 働き・効果   | おすすめの組み合わせ  | 調理の例   |
|-------|---|---|--|
| ビタミンA | <p>皮膚や粘膜をつくる材料になる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☑ 乾燥肌やドライアイを防ぐ</li> <li>☑ 風邪をひきにくくなる</li> <li>☑ 下痢をしにくくなる</li> </ul>   | <p>にんじん 油</p> <p>ほうれん草 × キャノーラ油</p> <p>モロヘイヤ ごま</p>     | <p>にんじんしりしり</p> <p>ほうれんそうのごま和え</p> <p>モロヘイヤの味噌汁</p>    |
| ビタミンC | <p>硬い組織をつくるのに必要</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☑ 骨・歯・腱・血管の壁が強くなる</li> </ul> <p>抗酸化作用がある</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☑ しわやシミなどを予防する</li> </ul> <p>赤血球をつくる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☑ 貧血を予防する</li> </ul> | <p>パプリカ 酢</p> <p>小松菜 × 納豆</p> <p>ブロッコリー レバー 肉・魚・貝など</p> | <p>パプリカのピクルス</p> <p>納豆の小松菜和え</p> <p>ブロッコリーと貝の酒蒸し</p>   |
| 葉酸    | <p>細胞の核にあるDNAを正常につくる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☑ 貧血を予防する</li> <li>☑ 動脈硬化を予防する</li> </ul>   | <p>わかめ 春菊 × 貝類</p> <p>アスパラガス 青魚 海苔</p>                  | <p>わかめとあさりのおすまし</p> <p>白身魚と春菊の煮つけ</p> <p>アスパラの海苔和え</p> |

酢はビタミンCが壊れるのを防ぎ、ビタミンCは鉄分の吸収をよくしてくれます

②食物繊維で腸内をキレイに

食物繊維は、血糖値が急激に上がるのを防ぎ、余分なコレステロールを排泄してくれます。また、便を柔らかくしてくれる効果もあります。

③よく噛むことで、肥満予防につながる

野菜を食べると自然と噛む回数が増えます。よく噛むことで、脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎ防止になります。また、頬の筋肉が鍛えられ、小顔効果も期待できます。

【問】 ●健康推進課：Tel 23-0323 Fax 23-0325

画：友安よーいち  
第84話「室内熱中症に注意!!」



<編集後記>

スポーツ少年団取材しました。ときに厳しく、ときに優しく指導する監督のもと、のびのびと練習に励む小学生の姿を見て、あらためてスポ少の良さを感じました(佐藤)

東大先端研との協定締結式取材しました。前日はこばやし熱中小学校の特別授業にも参加。最先端の研究をされている先生方の講義はとてもいい刺激になりました。(前原)

心の花びら

- 梅雨晴間食器棚にも夏模様 (小林合歓の会 尾辻和子)
- 黄睡蓮水面やひかり風放つ (小林合歓の会 大坪由美子)
- 畑の夫番の雉子の先導者 (小林合歓の会 小村明子)
- 釣り人のねばりし顔の汗の玉 (小林合歓の会 本田澄子)
- 枇杷の実の食べごろ談義雨しとど (小林合歓の会 海蔵由喜子)
- 癖字の児夏逆転のファイトです (小林合歓の会 藤林伸岳)
- 田の神さあ握るメシゲに赤トンボ (長友正臣)
- 無伴奏のバッハの音色軽やかに深夜の空気にたゞよいひびく (佐枝記子)
- 軒並に短冊揺れる七夕の幼な日恋し昭和の育ち (永友チエ)
- 道端のアスファルトをこじあけて雑草と共に知らぬ花も (武ナミ子)

SUKU SUKU

中窪 康斗くん  
令和元年9月19日生



これからも2人で仲良く大きくなってね! みんなで手をつないで歩ける日がとっても楽しみです♡

保護者：中窪 康文、恋花



南正覚 慎くん  
平成30年10月11日生

お歌が大好きでひょうきん者の慎♡いつも慎の笑顔に元気をもらってるよ! ますます大きくなあれ! だあいすき♡

保護者：南正覚 剛史、梨沙

小林市立図書館  
問=TEL 22-7913

今月のおすすめ図書

★新刊本の入荷  
は毎週土曜



図書 BOOKS

～児童書～



『すいかのたね』  
作：グレッグ・ピゾーリ  
訳：みやさか ひろみ  
発行：こくま社

～一般書～



『世阿弥最後の花』  
著者：藤沢 周  
発行：河出書房新社

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】毎週月曜と祝日は休館  
◆開館時間 9時～17時
- 【野尻分館】毎週月曜と祝日は休館  
◆開館時間 10時～18時30分 ※日曜は17時まで  
毎月1日は館内整理日のため全館(本館・須木・野尻)休館

図書館×SDGs

～図書館の本を使ってSDGsを知ろう!～



7月から本館1階エントランスで「図書館×SDGs」の展示を行っています。「SDGs(持続可能な開発目標)」は、貧困や不平等・格差、気候変動などのさまざまな問題を根本的に解決することを目指す世界共通の17の目標です。SDGsについてわかりやすい説明の本や関連する絵本などを集めました。ぜひ手に取ってご覧ください。(展示は8月31日まで)

こばまち 便利

ぶどうみるく ポップコーン 新登場!

小林まちづくり株式会社では、霧島連山の麓の雄大な自然の恵みを受けて育った質の高い農畜産物の魅力を生かすため、生産者・事業者・販売者をつなぎ、新しいお土産や特産品の開発に取り組んでいます。

現在、ダイワファームのミルクジャムを使用したポップコーンと小林産の果物を使用した100%ジュースを販売中です。6月末に新フレーバーとして加わった「ぶどうみるくポップコーン」は、小林産のマスカットベリーA、シャインマスカットを使用しています。

2種類のぶどう濃厚ミルクジャムポップコーンが入った鮮やかな色合いで、幅広い世代に楽しんでいただける商品になりました。

市内の商業施設や観光施設でも販売中ですが、市公認通販サイト「ンダモシタンマルシェ」でもギフトセットとして、送料無料販売しています。

当サイトでは小林の特産品や季節に合わせたキャンペーン商品などお得な情報を随時更新中です。



▲新フレーバーの「ぶどうみるくポップコーン」  
◀市公認通販サイト「ンダモシタンマルシェ」はこちら

小林まちづくり株式会社

住所 小林市本町16  
時間 8時30分～17時30分  
定休日 土日祝日  
TEL 27-3280  
FAX 27-3257  
ホームページはコチラ▶



キキタビ  
**記紀旅開催中** (10月未まで)  
 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**  
 古くても、壊れてても、不動車でも **どこでも**  
**高く買い取る** **ことを目指**  
**どよりも** **かけてます!** **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** 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インディアカールゴ ●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/> [和田クリニック](#)

**こばでん申込**  
**絶賛受付中**

初月 20% 割引中!!

グリーンシティこばやし

小林市が立ち上げた県内初の自治体新電力会社の電気を  
 ご利用になりませんか!! **まずは無料お見積りを!**  
 お気軽に下記まで**ご連絡**ください!!

**【対象契約種類】** 高圧施設: 全て ※オール電化住宅やICカード設置住宅などは、未対応となります  
 低圧施設: 従量電灯B(30A~)、従量電灯C、低圧電力アラ

お問い合わせ先 **グリーンシティこばやし(株)** TEL: 0984-27-3515  
 小林市細野464番地1 2F FAX: 0984-27-3557

**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**

**GARHI ガルヒ就労支援サービス合同会社**

IT初心者でも安心の障がい者就労支援施設

**就労移行支援・就労継続支援A型** 都城市 → **ブルーマリン** **オレンジマリン**  
 見学・体験・相談・その他のお問い合わせ喜んで承ります。 宮崎市 → **ホワイトマリン** **ネイビーマリン**

楽しくパソコンを基礎から学べます **見学・無料体験実施中!!** 〒886-0004 **グリーンマリン**  
 (様々なご相談お気軽に) 小林市細野236番地7  
**0984(27)3351**  
 ホームページ: <https://garhish.com> メールアドレス: [info@garhish.com](mailto:info@garhish.com)

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](mailto: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。