

# 地域とともに歩んで

## 祝!



## 周年!

### CONTENTS

#### 2 特集

小林高校 100 周年 — 伝統校のこれまでとこれから —

10 小林市子育て情報アプリ こすもす

15 新型コロナウイルスワクチンの3回目接種が始まります

16 できていますか? 地震への備え



宮崎大学教育・学生支援センター特別教授

たにぐち ひろみ  
**谷口 浩美 さん**

旧南郷町（現日南市）出身。小林高校在学中は全国高校駅伝に3年連続出場し、大会2連覇に貢献。大学卒業後は世界陸上大会史上初の金メダル獲得、男子マラソン代表として2度のオリンピック出場を果たすなど、国内外のマラソンで活躍。現役引退後、実業団や大学の監督などを経て現職。

**駅伝部で学んだことがマラソン人生の原点**  
私は体育の教員になる夢があり、長距離が強く、普通科で勉強もがんばれる小林高校に入学しました。高校時代は駅伝部で、いろいろなことを書き留めてそれを活かす練習日誌を書いていました。合宿所に20人くらいが住んでいて、トイレはひとつ、洗濯機も2台しかなかった。なので、時間を上手く使うということを学びました。試験や試合では、日程に合わせて自分でスケジュール

ルを管理することが大切です。細かくスケジュールを書いていくと、実は時間がないということに気付きます。そのことに早く気付いた者勝ちです。大学1年の時には、陸上をやめたいと思いました。なかなか練習ができず、自分でスケジュールを立てられなくなると自暴自棄になりました。そんなときに読み返したのが、小林高校3年間の練習日誌です。顧問の外山方剛先生が日誌に書いてくださったことを書き並べてみると、自分の1年間のバイオリズムが

「内から成長しない者は基礎が弱い！」  
分かります。今こんなことをしなさいといけない、こんなことをやれば大丈夫だと分かってくる。今年の宮崎大学入学式の学長訓示で『困難にぶつかったら過去に学べ。未来は過去の中にある』という言葉がありましたが、大学時代に経験からこのことを理解できていたのはよかったです。と思います。  
**夢に邁進してほしい 母校の後輩たちへエール**  
大学時代や実業団時代に教員採用試験を受けました。が、残念ながら合格しませんでした。それで、25歳のときにオリンピックに行きたいと思いました。トップアスリートになるには、「練習」「睡眠」「食事」を徹底して規則正しくやれるかどうかだけです。これには小林高校で教わった「規則正しい生活習慣を身につける」ということが大切で、スケジュール管理が大事になってきます。



**校庭にたたずむ「立志鍛錬」の石碑**

「青少年の志は純粋に高くあり、自らの清らかさと厳しさで鍛える」  
創立60周年を記念し、昭和56年に校訓として制定。揮毫は同校卒業生で日本銀行第23代総裁を務めた森永貞一郎氏によるもの。



**小林高校 100 周年**

～伝統校のこれまでとこれから～

今年5月、小林高校が前身の旧制小林中学校創立から数えて100周年を迎えました。進学校として、多数の大学進学者を送り出してきた同校。駅伝やバスケットボールの強豪校としても全国的に知られています。今回は、小林高校が歩んできた100年の道のりとこれからのについて紐解きます。

**旧制中学から100年 創立記念式典を開催**

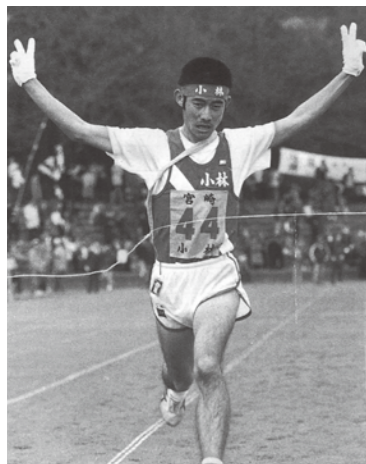
11月13日（土曜）、小林市文化会館で宮崎県立小林高等学校創立100周年記念式典が開催されました。式典では、永倉英了校長による式辞や来賓による祝辞のほか、小林高校の前身である旧制小林中学校と旧制小林高等女学校の校歌も披露されました。また、式典後には同校の卒業生（昭和54年卒）で、



2度のマラソンオリンピック代表を務めるなど国内外のマラソンで活躍した、谷口浩美さんが記念講演を行いました。なお、式典前には、在校生による来賓へのお茶の振る舞いが行われたほか、式典前のアトラクションでは、地域の指導者の指導を受けて練習に取り組んだ高校生が、「真方一区兵児踊り」と「細野一区輪太鼓踊り」を披露するなどして式典を盛り上げました。

**Interview**  
100周年キャッチフレーズ  
**つなげろ伝統のタスキ 思いを永遠へ**  
キャッチフレーズ考案者  
3年生 奥野陽大 さん  
小林高校は駅伝が有名ですが、駅伝は選手全員が協力してタスキをつなぐことが醍醐味だと思います。小林高校も歴代の先輩から後輩へ伝統のタスキをつないでいけたらと思います。このキャッチフレーズを考えました。自分の卒業後も、地域住民の方にいい高校だと思ってもらえる学校であり続けてほしいと思います。

「勝ちに不思議の勝ちあり、負けに不思議の負けなし」という言葉があります。今年、男子駅伝部は残念ながら全国大会に行くことができませんでした。勝負は、緊張感と危機感がないチームが負けます。ですが、今から再スタートできます。負けは負けじゃない。負けの次には勝ちがあります。私たちは、本番で楽をしたいから練習を厳しくします。受験も同じです。「不思議な勝ち」を求めたいため、一つずつ自分の苦手なことを克服していくことが大事です。だから、練習や勉強で厳しいことに立ち向かうしかありません。小林高校は私にとって原点です。皆さんも、自分の目指すこと、やりたいことに邁進してください。皆さんにしか小林高校の101年目、102年目の歴史を築くことはできません。一年一年を大切に、小林高校で何かをできたという3年間を、精一杯過ごしてくれたらと思います。がんばってください。



全国高校駅伝2年連続7度目の優勝の瞬間。2位と1分56秒、約600メートルの差をつけて勝利しました。



決勝戦で鶴鳴女子高（長崎県）を破り、ウインターカップ初優勝を果たしました。



昭和32年12月22日に大阪で行われた第8回全国駅伝競走大会では、大会記録を1分以上締めての初優勝。小林へ凱旋後は駅前市民へ優勝報告が行われ、自衛隊車両での凱旋パレードが行われました。



⑤旧制小林中学校第2回卒、⑥小林高等女学校ミシン実習の風景（昭和11年ごろ）⑦昭和23年に両校が合併し小林高等学校設置。男女共学の時代へ（昭和24年ごろ）

年表と写真で振り返る

# コバ高 100 年の歩み

小林高校は旧制県立小林中学校と旧制県立小林高等女学校とが統合し、昭和23年に創立。前身である旧制小林中学校と旧制小林高等女学校の創立は大正時代までさかのぼります。ここでは、コバ高が歩んできた100年を振り返ります。

大正8年6月  
 小林町立実科高等女学校（後の県立小林高等女学校）創立  
 大正10年5月1日  
 旧制県立小林中学校開校式（創立記念日）  
 昭和23年4月  
 旧制県立小林中学校と県立小林高等女学校が合併、小林高等学校設置

昭和23年7月  
 通常課程農業科を設置

昭和23年10月  
 野尻分校（定時制）、加久藤分校（定時制）設置

昭和24年5月  
 加久藤分校廃止

昭和24年7月  
 高原分校（定時制）設置

昭和25年3月  
 高原分校（通常課程）設置

通常課程に家庭科（後の家政科）、商業科を設置

昭和27年6月  
 高原分校が独立し、県立高原畜産高等学校（後の高原高校）創立

昭和28年12月  
 駅伝部、第4回全国高校駅伝競走大会に初出場（第15位）

昭和32年12月  
 駅伝部、第8回全国高校駅伝競走大会で初優勝（2時間14分10秒）

昭和35年12月  
 駅伝部、第11回全国高校駅伝競走大会で2度目の優勝（2時間13分17秒）

昭和36年12月  
 駅伝部、第12回全国高校駅伝競走大会で2年連続3度目の優勝（2時間13分40秒）

昭和37年4月  
 定時制農業科の募集を停止

昭和39年4月  
 商業科募集停止、県立小林商業高等学校へと分離独立

昭和43年4月  
 通常課程農業科の募集を停止

昭和43年12月  
 駅伝部、第19回全国高校駅伝競走大会で4度目の優勝（2時間11分00秒）

昭和48年12月  
 駅伝部、第24回全国高校駅伝競走大会で5度目の優勝（2時間11分56秒）

昭和49年4月  
 野尻分校に全日制園芸科を設置

昭和52年3月  
 野尻分校定時制家政科の募集を停止

昭和52年12月  
 野尻分校定時制閉止式（定時制家政科閉科）

昭和53年3月  
 駅伝部、第28回全国高校駅伝競走大会で6度目の優勝（2時間10分43秒）

昭和53年12月  
 女子バスケット部、第8回全国高校バスケットボール選抜優勝大会で初優勝

## 昭和53年

昭和54年8月  
 女子バスケット部、全国高校総体バスケットボール競技で初優勝

昭和54年10月  
 女子バスケット部、国民体育大会（宮崎国体）で初優勝

昭和57年1月  
 生物部、「読売科学賞」受賞（全国一位）

昭和57年5月  
 皇太子・皇太子妃両殿下（現上皇・上皇后両陛下）が野尻分校へ行啓

昭和62年12月  
 駅伝部、第38回全国高校駅伝競走大会で3位入賞（2時間06分47秒、県高校最高記録）

## 平成元年

平成元年12月  
 駅伝部、第40回全国高校駅伝競走大会で3位入賞（2時間05分53秒、県高校最高記録）

平成3年4月  
 野尻分校全日制園芸科の募集を停止

平成5年3月  
 野尻分校閉校

平成7年4月  
 普通科体育コースを設置

平成8年4月  
 家政科の募集を停止

平成10年3月  
 家政科閉科

平成11年10月  
 第54回国民体育大会で小林高校男子バスケットボール部主体の県選抜チームが初優勝

平成11年12月  
 男子バスケット部、第30回全国高校バスケットボール選抜優勝大会で準優勝

平成12年8月  
 男子バスケット部、全国高校総体バスケットボール競技で準優勝

平成12年12月  
 男子バスケット部、第31回全国高校バスケットボール選抜優勝大会で準優勝

平成18年12月  
 女子駅伝部、第18回全国高校駅伝競走大会で6位入賞（1時間09分12秒、県高校最高記録）

平成23年4月  
 県立都城きりしま支援学校を併設

平成26年4月  
 普通科探究科学コースを設置

平成27年12月  
 駅伝部、第66回全国高校駅伝競走大会で5位入賞（2時間04分15秒、県高校最高記録）

令和元年11月  
 第11回全日本女子選抜ウエイトリフティング選手権大会64kg級優勝

令和2年2月  
 第41回全日本ジュニアウエイトリフティング選手権大会64kg級優勝

令和3年5月  
 創立100周年

## 令和3年



女子選手の活躍が目覚ましいウエイトリフティング部



探究活動の様子（平成26年）



全国高校バスケットボール選抜優勝大会準優勝（平成11年）



⑧最後の家政科生の授業風景  
 ⑨家政科最後のファッションショー（どちらも平成9年）



野尻分校園芸科最後の卒業生。現在、野尻分校跡地には「道の駅ゆ〜ばるのじり」が置かれており、付近には野尻分校跡があったことを記録する石碑が置かれています。



野尻分校を訪問された皇太子・皇太子妃両殿下（上皇・上皇后両陛下）。農機具や野菜・花き温室、ピニールハウスの手入れ状況などをご覧になりました。



イベントで練習の成果を披露する男女駅伝部。



女子バスケット部は13年連続のウインターカップ出場。



10月に行われたウインターカップ県予選では、第4クォーターで逆転し全国の切符をつかみました。



令和3年度全国高校総体ウエイトリフティング競技では49kg級で準優勝を果たしました。

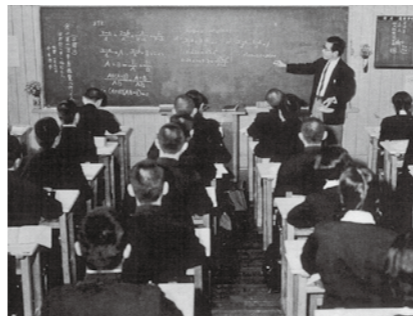
# 変わらぬもの 受け継がれる伝統

「立志鍛練」の校訓のもと、多数の大学進学者を送り出してきた進学校として、また駅伝部をはじめとする各部活動の活躍とおして、小林市のシンボルのひとつとなっている小林高校。時代は変わっても、文武両道の校風は在校生に受け継がれています。

## コバ高名物課題学習で メキメキ学力アップ

昭和35年頃の小中学校生の全国統一テストで、宮崎県は最下位。大学進学を目指す優秀な中学生の中には、鹿児島市内の有名校に進学する生徒もいました。

地元にも優秀な人材を残すためにも県全体の学力向上が叫ばれており、小林高校でも受験指導の充実が大き



昭和37年頃の授業風景



休み時間に次の教科の勉強中(昭和61年頃)

な課題となっていました。そのような中で生まれたのが小林高校名物「課題学習」。

配布した授業の予習・復習のプリントに必ず自宅で取り組んでから授業に臨むように指導。生徒一人ひとりの能力に応じた個別の学習計画も作成し、勉強時間や参考書の選定まで指導しました。

昭和40年頃には課題学習が定着。それに比例して生徒の学力が伸び、昭和53年には国立大現役合格者数が初めて100人を突破しました。

## 探究科学コースで世界 で活躍する人材を育成

現在もプリントの量や形式に変化はあるものの、伝統の「課題学習」は脈々と受け継がれています。

生徒たちは自宅での学習のほか、休み時間や列車での通学時間なども活用。休日に自主的に登校する生徒もいるなど、友人たちと切磋琢磨し、授業の予習・復習に取り組むことで学力を伸ばしています。

平成26年には「世界で活躍できる人材の育成」を目指して、「普通科探究科学



TENAMU 交流スペースは人気の勉強場所のひとつ

コース」を新設。

探究科学コースでは、他校との合同学習会や「大学訪問」で最先端の科学や最新の研究に触れるなど、学習意欲を高める取り組みを行っています。

また、探究科学コース設置当初から取り組んできたのが「探究活動」。

1年生は「SDGs研究」、2年生は「課題研究」を行い、身近な課題や世界的な課題を大学や地域、企業との協働で解決しようと取り組んでおり、自ら学ぶ意欲の向上と問題解決能力の育成を目指しています。

これらの取り組みにより、探究科学コースでは毎年のように難関大学への合格者を送り出しています。

## 小林高校の代名詞 男女駅伝部の戦績

コバ高の代名詞といえる駅伝部の歴史は、高校合併直後までさかのぼります。

昭和25年当時、授業を抜け出したばかりの生徒や、教師にほろきを持って反抗する学生もいたという合併間もない時期。連帯感や共感性の欠けた学校に一体感を持たせようと当時の校長が目をつけたのが「駅伝」でした。

学校を挙げての取り組みが実を結び、昭和28年には第4回全国高校駅伝競走大会に初出場。昭和32年の第8回大会では悲願の初優勝を果たしました。

その後も、2度の連覇を含む7回の全国優勝を果たし、出場回数57回は、全国最多を誇ります。

女子駅伝部は、平成11年に創部。平成16年の全国高校駅伝では7位入賞、平成18年大会では6位入賞を果たし、そのときの1時間09分12秒は県最高記録として未だに破られていません。

## 駅伝部の背を追って 他部活動も躍進

駅伝と並んで小林高校を代表する部活動となっているのが、男女バスケットボール部です。

女子バスケットボール部は昭和53年に第8回全国高校バスケットボール選抜優

勝大会（ウインターカップ）で初優勝したのを皮切りに、翌54年には全国高校総体初優勝、宮崎国体初優勝の2冠を果たしました。

男子バスケットボール部は、昭和25年頃に創部された伝統ある部活動。平成11年、12年のウインターカップ2年連続準優勝をはじめとして、高校総体やウインターカップ常連校として活躍しています。

ウエイトリフティング部は、平成13年には全国ウエイトリフティング選抜大会、高校総体、国民体育大会の3冠を達成。近年は女子選手の活躍が目覚ましく、平成29年には全国高等学校女子ウエイトリフティ

ング競技選手権大会や全日本ジュニアウエイトリフティング選手権大会優勝などを果たしています。

## 女子駅伝・男女バスケット 年末に全国の舞台へ

女子駅伝部は、11月5日に行われた宮崎県高校駅伝で優勝し、全国高校駅伝に3年連続20回目の出場。

12月26日（日曜）に、冬の都大路を駆け抜けます。10月30日に行われたウインターカップの県予選では、男子が4年ぶり13度目、女子が13年連続37度目の頂点に。

12月23日（木曜）開幕の全国大会に男女揃って出場し、頂点を目指します。

## Interview



小林高校2年生  
生徒会長  
町浦 ひなた さん

## 伝統ある小林高校で 友人と切磋琢磨する日々

将来の夢の実現のために大学進学をしたいと思い、小林高校に入学しました。生徒会と山岳部で活動しながらの勉強ですが、当たり前になっっているのが勉強が大変だとは思いません。

休み時間などの時間は、友達と小テストの問題を出しあったり、数学の分からないところを教わったりもしています。友達から教えてもらうことで問題を解くコツを共有することができて、理解力の向上につながっています。

創立から100年。先輩方がタスキをつないでくださって今があるのだと思うので、節目の年に生徒でいられてとても光栄です。

## 先輩たちの想いを胸に 都大路で入賞を目指す

小学校のころから駅伝をはじめましたが、そのころから小林高校の駅伝部に入ることが目標でした。

昨年ほどではありませんが、今年もコロナ禍の影響で試合が少なかったり、県外での練習が中止になるなど苦しい思いもしました。しかし、全国高校駅伝の舞台で戦うことを目標に、全員が同じ気持ちで戦ってきました。

県大会で3連覇を果たせたのはうれしいですが、全国で戦うことを目指してきたので、去年・一昨年の先輩たちの想いも背負って、入賞を目指して走り抜きたいと思っています。



小林高校3年生  
女子駅伝部主将  
藤田 あい さん

## Interview

ミラソウでの取り組みの一部を紹介します

後輩へ受け継がれるオオヨドカワゴロモの保全活動

平成 29 年から探究科学コースの生徒と県土木事務所が連携し、岩瀬川にのみ生息する国の天然記念物オオヨドカワゴロモの保全活動に取り組んでいます。

平成 30 年には「日伊科学宮崎会議 2018」で活動の成果を発表し、『イタリア大使賞』を受賞。昨年 2 月には三松小学校 4 年生とオオヨドカワゴロモについて研究内容をお互いに発表して交流するなど、研究成果を活かした活動も。

今年度の「ミラソウ」では、普通コースの生徒が活動の引き継ぎを目指して活動中で、先輩から後輩へとタスキが受け継がれています。



地産地消を訴える動画を作成

小林の農産物の認知度向上を目指すグループでは、新型コロナウイルスの影響や後継者不足で悩む農家への支援ができないかを検討。

市や JA こばやしと連携し、若者向けのレシピ動画を作成しました。

直売所で農家にインタビューを行い、さつまいもを使ったレシピを紹介するなど、地産地消の推進を訴えかける内容になっています。



「学生まちづくり委員会」の設立を目指す

地域創生を研究するグループは、地域の担い手不足解消には地元への関心や地元愛が必要で、学生のころからまちづくりに関わることが重要と考察。

しかし、現状では学生がまちづくりに関わる機会がなかなかないという問題があるため、問題の解決策として、学生が大人たちと一緒にイベントの企画や運営に継続的に携わることができる「学生まちづくり委員会」の仕組みを考えました。10月18日には、計画実現に向けて中屋敷史生教育長に対してプレゼンテーションを行いました。



には、計画実現に向けて中屋敷史生教育長に対してプレゼンテーションを行いました。



「ミラソウ」でのフィールドワーク「地域巡検」

コバ高生は「ミラソウ」以外でもさまざまな活動で地域と関わっています。音楽部は例年、近隣の老人保健施設でミニコンサートを実施。美術部は、JR吉都線の利用促進のためにラッピング列車をデザイン

「ミラソウ」で地域の課題解決を目指す  
令和2年度から、探究科学コースでの「探究活動」の取り組みを活かし、全コースで「総合的な探究の時間」(ミラソウ)未来創造の時間を設けています。2年生は、コースの枠を超えて4〜5人のグループに分かれ、「SDGs」の17の目標にあわせて地域が

抱える課題を整理・分析。「安全に使える道路にする」、「新規就農者の確保」などという課題から、「ペットボトルで服をつくる」、「制服をジェンダー対応にする」というユニークなものまで、柔軟な発想と視点で問題を提起。関係者への聞き取りや調査で内容をブラッシュアップし、課題の解決を目指しています。

また、野球部はシーズンオフを利用して野球教室を開催したり、青島太平洋マラソンに出場する支援学校生との伴走ボランティアにも参加しています。部活動以外にも、ボランティアで小中学生に勉強を教える生徒もいるなど、それぞれの立場で、自分自身にできることをとおして、地域に貢献しています。

この10年で小林高校を取り巻く環境も大きく変化。高校生も、複雑化する社会に対応し、課題を発見し解決する能力や自分自身を理解する力が求められています。そのような大きな変化に順応しながら、地域に飛び出していくコバ高生の姿を紹介します。

地域に開かれた高校へ  
地域に飛び出すコバ高生



先輩から後輩へ研究が引き継がれます

Interview ～校長先生に聞きました～

これからも地域に密着し、地域のリーダーとなる人材を育成していきます

現代社会は、人口減少による少子高齢化、産業構造の急激な変化、AI・ICTの情報技術革新やSociety5.0の到来、さらには新型コロナウイルス感染症拡大による生活様式の変化など、大きな変化のただ中にあります。

この状況に対応しながら、いかに生きていくかが問われる時代であり、これからの担う生徒たちには、さまざまな変化に対応する柔軟性や創造性、他者と協働して課題の解決につなげる力などが求められます。

このような力を養成するため、本校では従来の教科の学習はもちろん、課題発見・解決型学習にも注力しています。「ミラソウ(未来創造の時間)」と名付けられた時間に、公的機関や企業の方の協力や指導を仰ぎながら、西諸地域の魅力や課題について自

ら考え、専門的知見も加えたうえで、地域発展の方策を研究しています。

12月には、1年生が「未来の小林」、2年生が「SDGs」をテーマに研究成果を発表します。

これらの研究で出た課題を「自分ごと」として捉え、自分のあり方や生き方について考え、自己の将来を切り拓く資質や能力を伸長することを期待しているところです。

これからも小林高校は、広い視野を持った地域のリーダーを育てる学校として、地域に密着した、地域から愛される学校であり続けます。



小林高校 校長 永倉 英了



高校受験を控えた中学生に、過去の入試問題などを解説するコバ高生



コロナ禍の前まで、音楽部が例年開催していた老人保健施設でのミニコンサートの様子



平成30年度には、JR吉都線利用促進のために美術部がラッピング列車をデザイン

「ミラソウ」の時間では、小林高校を存続させるためにはどうしたらいいかをテーマに活動しています。100周年を迎えるに当たって、今後小林高校はどうなっていくだろうと考えることがきっかけでした。活動の一環で中学生にアンケートを取って小林高校のイメージを尋ねると、「宿題が多そう」「校風が古い」という意見がありました。このネガティブなイメージを変えていかないといいなと思っています。「ミラソウ」では、先生に正解を教わるのではなく、同じ目的を持った仲間と議論し、解決策を考えることが楽しいです。

ミラソウで仲間と一緒に議論するのが楽しい



小林高校2年生 星指 馨

Interview



## お子さまの成長をカンタン記録！

日々の出来事も大切な思い出として残せます。



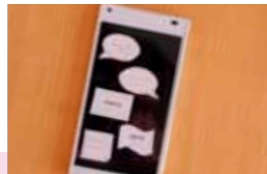
### 日々の思い出を楽しく記録！

約 150 種類のイベントを参考にして、写真とコメント付きで記録できます。日々の出来事を思い出として残せます。



### 妊娠中の記録をグラフで確認！

お母さんや赤ちゃんの体重が自動でグラフになり、簡単に変化を確認できます。また、変化に応じて医師監修のメッセージも表示され、今の自分の状態がわかります。



### 家族みんなで共有できる

妊娠中の思い出や記録を、パパやおじいちゃん・おばあちゃんにも共有できます。みんなで一緒に成長を見守りましょう。



### 不安だらけの子育ても

## 地域の育児情報があると安心！

妊娠中から必要な地域の情報がカンタンに手に入ります。

### 地域のお知らせが届く

お住いの地域のイベントや、育児・生活情報が届きます。(例：イベント情報、妊娠中のアドバイス、災害緊急情報など)

### お住いの子育て施設をカンタン検索

お住いの地域周辺の医療機関や保健センターなど、出産～子育てに備える必要な施設を検索できます。また検索結果の地図表示や、現在地から近い施設を表示することも可能です。



お子さまが  
生れてからは

### 面倒で忘れがちな

## 予防接種もカンタンに管理！

### 最適な接種日を自動表示

複雑で面倒なスケジュール調整は不要！  
誕生日と実際の接種日に応じて、  
最適な接種日を自動的に表示します。

### 接種日が近づくとお知らせ

接種予定日が近づくと  
事前にプッシュ通知でお知らせ！  
忙しい毎日でも予定日を忘れず安心です。



## 緊急の出産にそなえる 新しい支援が 12 月 1 日から開始

# 出産サポート 119

緊急の出産時に、事前に登録した妊婦を産院などに救急搬送します。詳細や申し込みは問い合わせください。

- ・対象者 市内居住または里帰り出産のため市内に滞在している妊婦
- ・利用方法 健康推進課に事前の申し込みが必要

●申・問 健康推進課(市保健センター内) TEL: 23-0323

利用料金  
無料!  
12/1  
リリース



妊娠から出産、子育てまでをフルサポート

## 小林市子育て情報アプリ

# こすもす

小林市が提供するアプリなので安心！

小林市の子育てに必要な情報を一目でチェックできます。

日々の記録や、大切な思い出の保存、予防接種スケジュール管理など、

これからの子育てに役立つ機能がたくさんあります！是非、紙の母子手帳と合わせてお使いください。

## こんなお悩みを解決するアプリです！

子どもの成長や、  
一生に一度のイベント  
を大切に記録したい

妊娠中の身体の  
状態って  
どうなっているの？  
自分の身体のこと  
だからちゃんと  
知っておきたい！

これから必要になる  
届出や手続きの  
情報など  
子育てのイベントを  
逃がさず知れたら  
いいのに…

予防接種って  
種類が多くて複雑！  
もっと簡単に  
スケジュールを  
立てられたら  
いいのに…

## アプリストアからダウンロードして、カンタン登録！



母子モ (ボシモ) で検索！ /

母子モ

検索

or

QRコード  
から



※ QRコードが読み取れない場合は「母子モ」で検索ください。

Web版はこちら

> URL <https://www.mchh.jp>

外国語でもご利用可能！英語・中国語・スペイン語などの12言語に対応しています。

This service supports 12 languages including English, Chinese, Spanish, etc.

※本サービスは Google 社のウェブサイト翻訳ツールを使用しています。Google 翻訳サービスをご利用の際は、Google の利用規約をご確認ください。

Apple および Apple ロゴは米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は、Apple inc. のサービスマークです。Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。

サービスに関するお問い合わせ

株式会社エムティーアイ コンタクトセンター

E-mail: [boshi\\_info@cc.mti.co.jp](mailto:boshi_info@cc.mti.co.jp)

その他お問い合わせ

小林市健康推進課 TEL: 0984-23-0323

受付時間: 8時30分～17時15分(土日祝日・年末年始を除く)

募集

令和4年度学校給食用食材納入業者募集

小林学校給食センターと小林東方学校給食センターが、令和4年度の学校給食用食材納入業者を募集します。

◆応募資格 原則として市内に本店・支社か支店・営業所がある事業者

◆申込方法

各給食センターに申請書を直接持参か郵送

◆申込締切

1月28日(金曜)

※郵送は当日消印有効

◆申請書配布場所

各給食センター窓口 ※市ホームページからもダウンロードできます

●申・問

小林学校給食センター Tel.25・1287 小林東方学校給食センター Tel.22・2447

講座・催し

須木生涯学習講座 2つの講座を開催

大人のぬり絵講座

コロナ禍に精神的にも癒やされ、リラクゼーションした時間を過ごしませんか。

◆日時 (全4回、水・金曜)

令和4年1月12日、1月19日、1月26日、2月4日

13時30分～15時30分

◆場所

須木総合ふるさとセンター

◆費用 参加費500円

※色鉛筆は各自準備

◆定員 15人

※申込者多数の場合は抽選

◆申込締切 12月24日(金曜)

フワワー アレンジメント講座

①バレンタインのミニアレンジ(ハートのオーナメントを作ろう)

②幸せを呼ぶブーケ(入学・卒業祝い)にプレゼント用の花束を

◆日時 (全2回、各金曜)

案内

生活にお困りの子育て世帯に食品等支援

フードパントリー

地域の子育て世帯を応援するため、食品などの配布と困りごとの支援を行います。

◆支援方法・対象

市内在住の生活が厳しいと感じている18歳未満の子どもを持つ家庭に、毎月食材などを無料で配布します。

◆配布場所

市社会福祉センター本館

◆その他

毎月月末頃に翌月分の受け付けを開始します。申し込みは予定数になり次第締め切ります。

◆申込方法・申込先

QRコードから必要事項を入力し申し込みください。電話でも受け付けます。

市社会福祉協議会

Tel.23・3466

※祝日を除く月曜～金曜の9時～16時

12月分申込用QRコード ↓

ご自宅食

支援方法・対象

18歳未満の子どもがいるひとり親家庭に、毎月食材などを無料で自宅へ届けます。

◆その他

申込後にスタッフが自宅に伺い、世帯に関する聞き取りを行い支援を決定します。

◆申込方法・申込先

LINNEまたは、電話で申し込みください。こばやしごも宅食 @ Pocket (代表:橋満)

Tel.080・6433・8108

※祝日を除く月曜～金曜の9時～16時

LINNEID (@174yhnbu)

共通事項

◆支援期間 令和4年3月まで月1回

◆その他

児童扶養手当や就学援助を受給中か非課税世帯などの家庭を優先します。QRコードやLINNEからの申し込みはいつでも可能ですが、電話での申し込みは時間内に対応します。

害虫の被害にご注意ください

◆キオビエダシヤク

マキ科のイヌマキやナギの葉を食い荒らす害虫「キオビエダシヤク」の発生が市内で確認されています。幼虫は5センチ程度のシヤクトリムシで、頭、尻と側面がオレンジ色で、他の部分は灰色と黒色のまだら模様をしています。

◆駆除方法

木を揺らして落下した幼虫を捕殺するか、大量に発生しているときは薬剤(トレボン乳剤、スプラサイド乳剤、ロックオン)を散布してください。

◆幼虫④と成虫⑤



●問

生活環境課 Tel.23・8122

農業振興地域整備計画の変更申請を受付

農業振興地域整備計画の変更申請を受け付けます

◆申請受付期間

12月28日(火曜)まで

◆申請書配布場所・申込窓口

農業振興課(本庁舎2階)

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

ときは「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場合に限り、不明な点は農業振興課に問い合わせてください。

◆その他

不明な点は農業振興課に問い合わせてください。

●問

農業振興課 Tel.23・0300 須木庁舎地域整備課 Tel.48・3131 野尻庁舎地域整備課 Tel.44・1100

その他

放送大学入学生募集

放送大学は、2022年4月入学生を募集しています。テレビ・インターネットで授業を行う通信制の大学で、働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で、10代から

◆出願期限 令和4年2月28日(月曜)第1回 令和4年3月15日(火曜)第2回

◆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の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

◆資料 無料で配布します。問い合せください。

◆申・問 放送大学宮崎学習センター Tel.0982・53・1893

※12月26日(日曜)須木地区のリサイクルは実施

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

Table with columns: 月, 日, 曜, ごみ収集, 清掃工場最終処分場. Shows collection status for Dec 25-31 and Jan 1-4.

清掃工場へのごみ搬入のお願い

日曜日に清掃工場へごみを搬入する車が増えており、場内が混雑しています。待ち時間が1時間を超えることもありますので、時間に余裕をもって来場ください。

なお、混雑を避けるため、できる限り月曜～金曜(祝日を除く)来場の協力をお願いします。 ※土曜日は搬入不可

●問=生活環境課 Tel.23・8122 清掃工場 Tel.24・0959

# 新型コロナウイルスワクチンの 3回目接種が始まります



新型コロナウイルス感染症ワクチンの3回目のワクチン接種を実施するための計画をお知らせします。



ワクチンの3回目接種は2回目接種してから8か月経過以降になります。時期になりましたら、対象となる人には順次通知しますのでお待ちください。

## 対象者

新型コロナウイルス感染症ワクチンの2回目接種が完了し、追加接種を希望する満18歳以上の市民

## 接種券の発送

対象者には接種券を、住民票に記載されている住所地に送付します。予約方法は接種券に同封してある案内文書で確認ください。

## 「8か月」の考え方

(例1)  
2回目接種日：6月2日  
3回目接種可能日：2月2日以降

(例2)  
2回目接種日：6月30日  
3回目接種可能日：3月1日以降

※8か月後に同じ日が無いときは翌月の1日以降



国が示すワクチン接種スケジュールにより接種時期などの内容が変更されることがあります。

## 追加接種の時期

新型コロナウイルス感染症ワクチンの2回目接種から8か月経過以降になります

## 接種会場

西諸管内の医療機関で個別接種を行います。詳しくは接種券に同封してある医療機関一覧を確認ください。※県が実施する集団接種や職域接種などは詳細が分かり次第お知らせします。

## 市外から転入された人へ

小林市へ転入前に2回目の接種が完了した人は接種券の交付申請が必要ですので担当へ問い合わせください。

## 問い合わせ先 (担当)

・新型コロナウイルス  
ワクチン接種推進室  
Tel 24 - 5007



## 【開催案内】 成人式・二十歳を祝う集い

二十歳を祝う集い

- ◆日程 令和4年1月4日(火曜)
- ◆場所 市文化会館大ホール
- ◆時間 14時～15時(受付13時30分)
- ◆成人式該当者

平成12年4月2日～13年4月1日に出生した人

- ◆令和4年成人式
- ◆日程 令和4年1月5日(水曜)
- ◆場所 市文化会館大ホール
- ◆時間 11時～12時(受付10時30分)
- ◆成人式該当者

平成13年4月2日～14年4月1日に出生した人

### 共通事項・その他

- ◆共通該当者
  - ・現在市内に居住している人
  - ・市外、県外に居住しているが、保護者が市内に居住している人
  - ・本人または保護者も市外に居住しているが、市内で出生し、本人の申し出がある人
- ◆その他
  - ・対象者には個別で通知
  - ・感染症の拡大状況によっては、延期や中止になる

- 問
  - ・場合があります。
  - ・原則として、入館する参加者と家族1人には新型コロナウイルスのワクチン接種を2回受けたことがわかるものを提示していただきます。書類または写真(携帯)などでの提示をお願いします。
  - ・詳細は市ホームページに掲載しています。
- 問
  - ・社会教育課
  - ・Tel 22・7912

## 記事の訂正

11月15日号でお知らせした2つの記事で誤りがありましたので、訂正してお詫言いたします。

### 小林市文化会館 自主文化事業

ときめくひととき 第882回「真知(ま)知(ち)@nakama アンサンブルの魅力」

- ◆会場誤り
  - ・文化会館大ホール
  - ※日程・時間の変更はありません
- 問
  - ・文化会館
  - ・Tel 23・7400

## e・カフェに 参加してみませんか

- ◆時間の誤り
  - ・内山地区
  - 12月4日(土曜)
  - 10時～11時30分
  - ・三ヶ野山地区
  - 12月23日(木曜)
  - 10時30分～12時
- 問
  - ※いずれも日程・場所の変更はありません
  - ・野尻地域包括支援センター
  - ・Tel 44・2271

### 募集 「わけもの主張西諸大会」発表者を募集

令和4年1月中旬に高原町で開催される「わけもの主張西諸大会」で意見発表してみませんか？

- ◆年齢要件 平成4年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた人(高校1年生～29歳)
- ◆発表内容 有権者または未来の有権者として、政治や選挙について考えていること、感じていること、求めていることを自由に発表してください。(5分程度)
- ◆申込締切 12月20日(月曜)
- ◆その他 申し込みや詳細は問い合わせください。
- 申・問・選挙管理委員会事務局 Tel 23・1143

人のうごき (小林市の人口)				火災・救急発生状況			交通事故発生状況				
人口	43,111人	(-40、-568)		種別	10月	累計	昨年	種別	10月	累計	昨年
男	20,099人	(-16、-221)		建物	0	8	-2	人身	14	152	-28
女	23,012人	(-24、-347)		林野	1	4	+2	物損	73	689	-66
	19,150世帯	(-11、-12)		車両	0	1	-1	死者	0	0	±0
令和3年11月1日現在現住人口 (前月比、前年同月比)				その他	0	12	+5	負傷者	15	175	-40
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。				救急	156	1546	-117	全国死者	2101	(昨年同月比 -160)	
※令和2年10月1日に公表された「令和2年国勢調査速報値」を反映											





関係者と記念撮影をする横山さん夫妻（写真前列中央）

## 市政発展に尽力された功績を称える 令和3年小林市市民表彰

11月3日、令和3年の小林市市民表彰が文化会館で行われました。式典では、市政の発展・向上に功績のあった横山章司さんに表彰状が授与されました。横山さんは「本日の表彰を契機に、より一層心をひきしめ、豊かな郷土小林のため今後とも努力します」と謝辞を述べました。



<教育・芸術・体育・文化部門>

よこやま しょうじ  
横山 章司 さん

30年の長きにわたり、須木村スポーツ少年団本部長、合併後の小林市スポーツ少年団本部長として、毎年登録団員数およそ2,000人、40を超える市内スポーツ少年団の運営や各種大会開催はもとより、スポーツ少年団の集いなどの独自大会実施に尽力。またスポーツ少年団の指導者を務めるなど、体育振興を通じて青少年育成に貢献した。

## ラジオの公開収録にドキドキ

10月24日、南小の5、6年生がKITTO小林で行われた、MRTラジオ番組「んだモシタン西諸Radio」の公開録音に参加しました。市PR大使で同番組のパーソナリティの大野勇太さんが講話を行った後、番組録音では児童が市や小学校をPRしました。



## 高齢者の活躍を促進 深草彰三さんがシニアパワー受章

11月1日、高齢者の社会参加の一層の促進などに貢献した個人・団体を表彰する「みやざきシニアパワー章」を深草彰三さんが受賞し、市長に報告しました。今年は県内で2団体・2個人が受章。深草さんは悪天候でも休むことなく続けている交通安全指導・見守り活動やボランティア活動の推進が評価され、同章を受章しました。



深草さん（写真④）は「地域のために何かできないかと思ひ活動しています。いただいた章に負けないようがんばっていききたい」と受賞の喜びを語りました

## 収穫の喜びと美味しさを体験

10月19日、中河間地区のは場で、すきむらづくり協議会が栽培した「からいも収穫」が行われました。この事業は協議会がすき酒造と連携して、焼酎製造を行う目的で栽培されたもので、収穫には須木中央保育園と須木小学校の子どもたちも参加しました。



## 読書好きの市民で賑わう

10月23日、市立図書館で読書まつりが開催されました。本の譲渡市や読みきかせ会、オリジナル読書カードづくりなどが開催され、多くの市民が来場。図書館入口前で行われたライブ書評には来場者も飛び入り参加し、自分のお気に入りの本を紹介していました。



# できていますか？ 地震への備え



●問=危機管理課 TEL 23-1175

市では、11月11日に防災訓練（災害図上演習）を実施。日向灘沖を震源として小林市でも震度6弱の揺れが発生したと想定し、ロールプレイング方式で道路の寸断や避難者の対応などのさまざまな状況にどう対応するかを訓練しました。

地震はいつどんな状況で発生するか分かりません。いざというとき慌てないために、皆さんも避難方法や地震対策を確認しておきましょう。



### 地震が発生したら、どうする？

周囲の状況に応じてあわてず落ち着いて  
まず、命を守る行動を！

### 基本の安全確保行動

まず低く！頭を守り！動かない！

### 日頃からできること

#### 家族で話し合きましょう

災害が発生したときの役割分担や離れ離れになったときの連絡方法、避難場所などを確認しましょう。

#### 近所や地域とのつながりを持ちましょう

大規模災害では地域での助け合いが必要になります。日ごろから顔の見える関係を心掛けましょう。

## 地震発生時の時間経過別行動マニュアル（「小林市総合防災マップ」より）



### 最初の大きな揺れは約1分

- 頭を保護し、丈夫な机の下などの安全な場所に避難
- あわてて外へ飛び出さない
- 無理に火を消そうとしない

### 揺れがおさまったら

- 火元を確認。火が出たら落ち着いて初期消火
- 家族の安全を確認（倒れた家具の下敷きになっていないか）
- 靴や厚手のスリッパをはく（散乱したガラスに注意）
- 避難するときは、屋根瓦・ブロック塀・自動販売機等に注意

### みんなの無事を確認 火災の発生を防ぐ

- 災害弱者の安全確保、隣近所で助け合う
- 行方不明者やけが人がいないか確認
- 消火器、バケツリレーで初期消火。風呂の水はため置きに。
- 漏電・ガス漏れに注意。ブレーカーを落とし、ガスの元栓をしめる
- 余震に注意

### ラジオなどで正しい情報を得る

- 大声で知らせる
- 救出・救護を行う
- 防災機関、自主防災組織の情報を確認
- デマに惑わされない
- 避難するときは極力車を使わない
- 電話は緊急連絡を優先する

### 協力して消火活動、救出・救護活動

- 水・食料は蓄えているものでまかなう。3日間の飲料水と食料を備蓄
- 災害・被害情報の収集
- 無理はしない
- 助け合いの心が大切
- 壊れた家に入らない



健幸のまちづくりを推進

応募総数710点から選出！  
ポスターで健幸のまちづくりを啓発

小学生の部最優秀賞

健康の大切さをどうやって伝えるかを考えて描きました。ポスターを見て、健康について考えてくれると嬉しいです。



野尻小5年  
やました めい  
山下 盟苺さん

中学生の部最優秀賞

小林のおいしい食べ物を食べて健康になってほしいと思います。また、市外の人も「小林に行ってみよう」と感じてもらえると嬉しいです。



永久津中1年  
いまべつぶ みつき  
今別府 美月さん

11月10日、健幸のまちづくりをテーマとしたポスターコンクールの表彰式がありました。同コンクールは、生活の基本でもある「健康」の重要性について考え、健康づくりへの積極的な取り組みを啓発するために実施。最優秀賞作品は、市の健幸のまちづくり啓発ポスターとして、市内各所で掲示されます。



心のレンズの使い方を学ぼう

11月2日、のじり生涯学習講座で「スマートフォン&カメラでの撮影の楽しみ方講座」が開催されました。市内在住のフォトグラファー・田中風馬さんから写真を撮るときに注意したいことを教わった後、心に残った風景の撮影にチャレンジしました。



たなかふうま  
田中風馬さん

先人の苦勞を知る小学生が稲刈り体験

米作りの工夫や苦勞を学び、食文化などについて考える食育活動として稲刈りが各学校で行われました。西小林小では10月29日に、学校PTAやこばやし農協青年部の協力のもと開催。同校の5、6年生45人が稲刈りを体験し、汗を流しました。



地域の素敵を発掘！坂元文化展

11月6日、7日に坂元親子会館で坂元文化展が開催されました。地域住民の作品や活動記録、農産物とふれあい、地域に愛着を持ってもらうことが目的。坂元区の中島信行区長は「地域には素敵なものが多くあることを知ってほしい」と話していました。



鎮魂と地域の安全を願って

10月30日、伊集院源次郎公例祭が開催されました。悲劇の武将、伊集院源次郎の鎮魂と地域の安全を願って100年以上続いている行事で、神事後、郷土史研究家の園田隆さんの講話、地域住民によるとむらい踊りの奉納と四半的の納射が行われました。



同イベントは昨年コロナの影響で中止となったイベント。今回は県内限定で参加者を募集、JR吉都線と自転車を利用して2市1町管内を巡りました

全国初開催イベント  
鉄道利用のサイクルロゲイニング

11月7日、自転車で散策しながら制限時間内にチェックポイントを周るサイクルロゲイニングと、自転車をそのまま鉄道車両で移動させるサイクルトレインを組み合わせた全国初のイベント「第1回サイクルロゲイニング in 北霧島」(主催：小林まちづくり株)が開催されました。参加者50人は北霧島の自然の中を駆け抜けました。

森林管理の推進に寄与  
伊藤哲さんが県文化賞を受賞

宮崎県の文化の向上発展に特に顕著な業績を有する者を表彰する『令和3年宮崎県文化賞授賞式』が11月5日県庁で行われ、本市出身の伊藤哲さん(宮崎大学農学部教授)が受賞しました。

生物多様性等に配慮した自然林再生や人工林施業の研究などにより、全国的な森林管理の推進に寄与した功績などが受賞につながりました。



伊藤さん(写真右)は「大変ありがたく思っております。受賞に恥じぬよう、今後も精進してまいります。」と受賞の感想を述べました

誓いを新たに思い描く看護職を目指す

小林准看護学校「戴帽式」・小林看護医療専門学校「誓いの式」

11月5日、小林准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。令和4年度末に閉校する同校の最後の戴帽式となった今回、戴帽された1年生12人を代表して、松下芽留さんが「意欲を持って日々の学生生活を大切に、明るく、温かな心で思いやりのある看護ができる看護職を目指します」と決意を述べました。



園田定彦校長は「人としてのモラルやコミュニケーション力が問われる時代。より良い人間関係を築くことを心がけてください」と生徒を激励しました。

また、11月12日には小林看護医療専門学校が誓いの式を中央公民館で挙。1年生42人が「すべての人々への感謝を忘れず、誠心誠意努力できる看護職を目指します」と自分たちで紡いだ言葉を誓いました。志戸本宗徳校長は「今日を機会に看護職についてもう一度真摯に向き合い、誓いを忘れずに学業に励んで欲しい」と話しました。



式を終えた1年生の甲斐菜理さんは「これからさらに勉強をがんばり、患者様やご家族に寄り添える看護師になりたい」と感想を話してくれました

Photo Report

創部以来初の快挙！

小林秀峰高校野球部が県大会優勝

小林秀峰高校野球部が、10月に開催された「第149回九州地区高等学校野球大会宮崎県予選」で優勝し、九州大会本選に出場しました。同部の県大会の優勝は小林秀峰高校創立・創部以来初の快挙です。

また、勝ち上がれば春の選抜高等学校野球大会（甲子園）につながる九州大会本選では、11月7日に行われた1回戦で長崎日大高校（長崎県）と

対戦。結果は、残念ながら敗退してしまいましたが、最後まであきらめないプレーに会場からは惜しめない拍手が送られました。

試合後、主将の田口瑛竣さんは「ミスがあったりして途中から自分たちのプレーをさせてもらえませんでした。今回の試合で出たミスや緊張でうまくプレーできなかった部分をこの冬で克服したい」と意気込みを話してくれました。

◆九州大会の様子



スポーツ感覚のごみ拾いで  
小林西高校生徒が観光地の美化に協力

10月28日、スポーツ感覚でゴミを拾い、ゴミの質や量に応じた得点で順位を競う「スポGOM I」が開催され、小林西高校普通科1～3年生や育英幼稚園の児童ら約70人が参加しました。

このイベントは、小林西高が「総合的な探求の時間」の授業で取り組んでいる「こばやし魅力化プロジェクト」内で、生徒たちが企画したもの。

参加者には、花の駅生駒高原と共同で開発した

新商品「いこマフィン」も振る舞われました。

中心となって企画した3年生の坂下瑞季さんは、「ごみ拾いの範囲や配点などのルールづくりが大変でした。不安でしたが成功してよかった」、同じく3年生の大川平鈴菜さんは、「スポGOM Iは、まちが綺麗になるだけでなく人と人とのつながりもできるので、小林全体にも広げたい」と話していました。



植込みの下など、生駒高原付近の隅々までゴミ拾い（写真左）、高校生と一緒にゴミを拾う園児（写真真ん中）、中心となって企画した普通科3年生のメンバーと新商品「いこマフィン」（写真右）

秋の五穀豊穣に感謝する  
ほぜまつりを盛大に開催

11月3日、本庄川河川敷広場でほぜまつりが開催されました。当日は小学生によるほぜっこ相撲、地区・学校職員対抗による左近太郎競技が行われ、会場では須木米などの特産品や飲食物の販売も行われました。晴天の中、約1,000人の来場で賑わいました。



熱戦が繰りひろげられたほぜっこ相撲



二人の呼吸が試された左近太郎競技



保育園、小・中学生のダンスや演舞と賑わった会場

●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19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16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19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  
受付開始日 12月8日(水)  
受付締切日 12月14日(火)

税・保険料の納付期限

※納期限は12月27日(月曜)です。

固定資産税	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

これは何ごみ? 答え

『ドリップしたコーヒー』  
コーヒーの残りかすは『生ごみ』  
フィルターは『燃やすごみ』です。



●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  
『よかこ小林市』でも、まちの話  
題や役立つ情報を発信中!



「よかこ小林市」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
12/14	火	人権・行政・なやみごと	市役所東館1階相談室	10:00～15:00
12/21	火	人権・なやみごと	市役所東館1階相談室	
12/28	火	人権・なやみごと	市役所東館1階相談室	
1/4	火	人権・行政・なやみごと	須木総合ふるさとセンター	
1/6	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

毎週月曜 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)

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

その他の相談会や集い(参加希望者は事前に連絡ください)

- 小林保健所の相談会(場)小林保健所(☎23-3118) : 小林こすもす家族会
- ▼アルコール家族教室(アルコールで悩む本人・家族) : 精神疾患で悩まれている家族の「思い」を共有する集い
  - ☎12月16日(時)13時30分～15時30分
- ▼ひきこもり・こころの健康相談 : 毎月第2水曜
  - ☎毎月第4火曜(時)13時30分～15時30分
- ▼わかちあいの会(自死遺族のつどい) : 市民活動支援センター
  - ☎毎月第4木曜(時)13時～15時

令和3年10月末寄付  
社会福祉事業寄付者(敬称略)

●忌明寄付  
氏名(亡くなられた方・年齢)

溝口貞昭(シヅミ)	96	細野
浜田和子(小倉ミチ子)	100	
永崎俊一郎(フミ)	95	真方
小川ミヨ(正敏)	90	堤
橋満ミツエ(昇)	88	東方
野村和弘(早子)	79	堤
堤田洋子(繁春)	82	真方
堀之内ヤス子(英士)	88	紙屋

●一般寄付  
生活困窮者のために

●物品寄付  
福祉のために

霧島岩神社	柳原崇成
深草芳彦	有森和良
北鶴典臣	
長恵美子	
大丸誠子	
神之蘭 正弘	
匿名	
匿名	

◎問・社会福祉協議会  
Tel 23-3466

皆様のご芳志に厚くお礼を申し上げます

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	6	7
南西1の東、種子田	7	11
北西1・3、緑町	8	12
北西2、坂元	9	13
西町1・2・3 南島田	13	20
仲町、永田町、後川内	10	21
細野2・3、南真方	14	25
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	23	28
西堤、南堤	24	31
北堤	28	31
野尻地区(第3日曜)	19	16
須木地区(第4日曜)	26	23

今月の これは何ごみ?



「ドリップしたコーヒー」  
(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	12月16日(木)		
1歳6か月健康診査	1月6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	-		
歯っぴ〜教室	12月14日(火)	受付: 13:00～13:30	
キッズフロア	1月5日(水)	受付9:30～11:00	
もぐもぐクッキング	12月15日(水)	基礎編・受付(要予約) 13:45～14:00 応用編・受付(要予約) 14:45～15:00	
沐浴体験	12月20日(月)	※予約制のため詳しくは問合せください	

●にこにこ運動教室(13:30～15:30)

問: 社会福祉協議会野尻支所 Tel 44-1206

場所	12月	1月
野尻町保健福祉センター	14日、21日、28日	4日

●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 (体組成計・血管年齢測定)	小林市保健センター	8:30～17:15 (要予約)
12/23	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
12	日	小林泌尿器科クリニック	25-0505
		整形外科前原病院	23-1711
	19	池田病院	23-3535
		小林保養院	22-2836
		よしむら循環器内科クリニック	27-3339
26	日	くすもと内科クリニック	23-1115
		野尻中央病院	44-1141
31	金	上田内科	23-3377
		立山整形外科医院	22-1717
1	3	花田耳鼻咽喉科	24-5100
		池井病院	23-4151
		整形外科フレンドクリニック	22-3132
9	日	ひろた内科クリニック	25-0550
		西小林診療所	27-1034
		沖内科小児科医院	22-4043

※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!**

「自分でつくる」  
を続けよう  
おいしく! 手軽に!

市の介護予防の取り組み 第4弾

高齢者の独居や夫婦二人暮らし世帯が増え、買い物や調理が大変というご家庭が増えていますが、元気な暮らしにはバランスの摂れた食事は欠かせません。そこで、少しの手間で栄養豊富な食事が作れるポイントを2つご紹介します。

**1. カット野菜を活用!**

体調不良や体に痛みがある中で、野菜を洗ったり、切ったり、それを調理するのは大変です。また、調理時間が増えると、調理するのが面倒

になってしまいます。そんなときはカット野菜を使ってみましょう。カットされているため、料理の手間を減らせ、少量で販売されている物もあり、食材の無駄にもなりません。最近ではスーパーやコンビニで手軽に購入できます。

**2. レトルト食品や缶詰を活用!**

最近のレトルト食品や缶詰は種類も豊富で栄養価の高い物も多くあります。常温保存でき、賞味期限も長く、まとめて購入し、遠方の家族が送ることもできます。

自分で作った料理、家族が作った温かい料理がやはり落ち着きます。いつまでもこのような生活が送れるよう、手軽な食材を使って、上手に手抜きしながら「自分で作る」を楽しんでください。

**レトルト牛丼で簡単肉じゃが!**

カット野菜とレトルト牛丼を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱(500W×7分)



栄養満点!

福祉情報をお届けします

**社協タイムズ**

多様性を認める  
地域であるために  
ひきこもり相談窓口

近年、ドラマやドキュメンタリーが放映されるなど、ひきこもりについての関心が高まっています。国も支援の充実のため、市町村ごとに相談窓口の明確化、実態・ニーズ調査、関係機関のネットワークづくりを求めています。

市社会福祉協議会でもひきこもりに関する相談を受けており、ひとり一人の状況に合わせた伴走支援を行っています。今年からは仕事のプランクが長い人などを対象として職場実習など行う「就労準備支援事業」や、家族や本人が安心して集まれる「ひきこもり家族会準備会」を行っています。内閣府の調査では、全国には15～39歳で54.1万人、40～64歳で61.3万人がひきこもり状態



にあるという推計が出ています。今まで見過ごされがちだった主婦や家事手伝いなど女性にも多くいること、ひきこもり状態が長期化していることが明らかになりました。

「ひきこもり白書(※)」によると、年齢・家族構成・経歴などそれぞれが抱える生きづらさは多様であることがわかります。「自分の存在をただ受け入れてくれる居場所がもっとたくさんあると、最初の一步を踏み出しやすい」という声もあります。

ひきこもり相談窓口では、就労だけをゴールにせず、ひとり一人の存在を認めて、まずは安心して話ができる場、つながれる場でありたいと考えていますので、ぜひ相談ください。

※発行：一般社団法人ひきこもりUX会議

【問】市社会福祉協議会(本所)：Tel 23-3466

元気の知恵袋

保健センターで  
InBodyが  
計測できます!



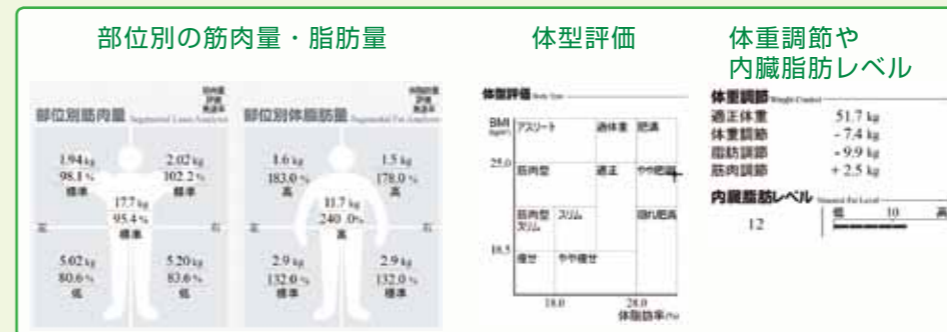
InBodyとは、体の中身を知ることができる体組成計です。InBodyでは、**体水分量・タンパク質量・ミネラル量・体脂肪量・筋肉量・脂肪量・BMI・体脂肪率**などを測定でき、結果をもとに、あなたの体の状態がさまざまな形で表示されます。どの部分にどれくらい筋肉や脂肪がついているかが視覚化でき、体型評価では、BMIや体脂肪率を考慮し、総合的に体型の評価を行います(隠れ肥満やアスリート型など)。

その他にも、栄養バランスや筋肉のバランスの評価や骨格筋量、基礎代謝量なども表示されます。

簡単に測定できます。ご自身の体組成を調べてみませんか?

保健師・管理栄養士が結果説明や健康・栄養相談を受け付けていますので、ぜひ気軽にお立ち寄りください!

※利用希望者は事前に保健センター(Tel.23-0323)へ電話予約ください



コロナ禍の中、家で過ごす時間が増え、それとともにアルコール量も増えていませんか。「酒は百薬の長」ということわざがあります。酒は適度に飲めば、どんな良薬よりも健康に良いという意味です。飲めば飲むほどよいということではありません。

それでは酒の適度とはどれくらいなのでしょう。厚生労働省の示す指標では、節度ある適切な飲酒は1日平均純アルコール量で20g未満の飲

酒となっています。「ビール中ビン1本」「焼酎(20度)0.7合」「日本酒1合」「チューハイ(7%)350ml1缶1本」「ウイスキーダブル1杯」に相当します。また、女性や65歳以上の高齢者、飲酒後に赤くなる人(赤型体質)は、これより飲酒量を少なくすることを推奨しています。厚生労働省は健康を守るための12の飲酒のルールを提案していますので、自分や家族の飲酒習慣を振り返ってみてください。

◆12の飲酒のルール

- ① 飲酒は1日平均純アルコール量で20g以下
- ② 女性・高齢者は少なめに
- ③ 赤型体質の人でも少なめに
- ④ たまに飲んでも大酒しない
- ⑤ 食事と一緒にゆっくりと
- ⑥ 寝酒は極力控えよう

- (参考：厚生労働省飲酒のガイドライン)
- ⑦ 週に2回は休肝日
- ⑧ 薬の治療中はノーアルコール
- ⑨ 入浴・運動・仕事前はノーアルコール
- ⑩ 妊娠・授乳中はノーアルコール
- ⑪ 依存症者は生涯断酒
- ⑫ 定期的に検診(健診)を



健康によい  
飲酒のしかた

【問】健康推進課：Tel 23-0323

画：友安よーいち  
第88話「流行語？」



<編集後記>

コロナが落ち着きをみせ、イベントなどの活動がいろいろ活発になる中、高校生の地域貢献活動やスポーツでの活躍などが、取材をしながらとても頼もしく感じました。(佐藤)

コバ高特集を担当しました。コバ高は私自身の母校でもあるのですが、後輩たちが勉強だけでなく地域のために活動してくれていることを知り、とてもうれしくなりました。(前原)

心の花びら

流れ行く鱒鯖雲秋刀魚なし (小林合歓の会 入佐典子)  
庭木の中山茶花だけがにぎわいぬ (小林合歓の会 青山スミ子)  
ほくほくの小さき釜の零余子飯 (小林合歓の会 後野芙美子)  
田の神や刈田を守り夕暮るる (小林合歓の会 尾辻和子)  
移住者の散策ガイド手に零余子 (小林合歓の会 内田トシ子)  
コーヒー椀温め淹れる今朝の秋 (小林合歓の会 大坪由美子)  
日向ぼっこいつの間にかやら瞼落ち (長友正臣)  
いわし雲茜に染みて秋の風佇む我に影が寄りそう (佐枝記子)  
刈入れ晴天にして長靴の足に重たし湿田なれば (前満英子)  
我が膝に抱かれはしやぎし曾孫らの帰りし後の何と淋しさよ (永友チエ)  
道端で栗一つ拾い口遊ぶ遠き古里あの童歌 (武ナミ子)  
この坂を越えねばならぬ米寿坂強く生きるよ希望を持ちて (家村昭文)  
新米を持ちくれし友の作業着にほのかに残る稲田の匂い (三國キミ子)

SUKU SUKU

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)

◆ 必要事項  
【申・問】・地方創生課  
mail info@city.kobayashi.lg.jp

下道 輝人くん  
令和元年10月17日生



お歌やダンスが大好き♡  
いつも周りを笑顔にしてくれます♪

保護者：下道 健人、ひかり

小林市立図書館  
問=TEL 22-7913

図書館からのお知らせ

図書 BOOKS

今年もやります!

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、昨年好評だったお楽しみ企画の第2弾を実施します!

詳しくは12月2日から図書館内に掲示するポスターをご覧ください。

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

クリスマス会

12月18日 土曜

クリスマスにちなんだ読み聞かせ、パネルシアター、フルート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。

◆開催場所 / 定員 / 時間

- ・小林本館 / 50人 / 14時～15時
- ・野尻分館 / 30人 / 17時～17時50分

◆参加費 無料

◆申込方法 事前に図書館窓口で電話で申し込みください。定員になり次第締切。

※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、中止になる場合があります。

年末年始の休館

◆期間:12月29日(水曜)～1月4日(火曜)  
期間中に館内整理日による休館を含みます



屋外イベント  
を各所で開催

コロナ禍で、秋まつりをはじめ祭やイベントが中止になり、小林まちづくり(株)では、安全な行事の開催を日々模索してきました。

先日、市の元気と笑顔創出事業の補助金を活用し「こばやし まちなかハロウィンウォーク」と出の山地区で初開催となる「NAORAI」を開催しました。

10月31日「こばやし まちなかハロウィンウォーク」では、親子あわせて200人以上が参加、中心街の新たな魅力を発見する機会となりました。

また、ボランティアでは一般や小林高等学校、小林西高等学校の生徒約40人にイベントのサポートを行ってもらい、大盛況で終える事ができました。

11月6、7日で開催した出の山「NAORAI」では、出の山飲食業組合などのみなさんと協力し、出の山に新たな賑わいを創出するため、ステージイベントや屋台、魚のふれあいや謎解きなどのしかけで、出の山の自然を感じてもらい、出の山の新しい魅力を発見する機会となりました。

今後も状況に合わせた企画を実施していこうと考えていますので、その際はぜひご参加ください!



年末詣・初詣  
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 **見取り無料**  
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 携帯:080-3375-9750  
〒885-1105 宮崎県都城市丸谷町 2107 https://kaitorimiyazaki.jimdo.com

九州353インディアグループ ●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 / Fax22-5142**  
〒886-0003 小林市堤 3727 番地 1  
<http://wada-clinic.or.jp/>

**こばでん申込**  
グリーンシティこばやし **絶賛受付中**

初月 20% 割引中!!

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 ※お電化住宅や口栓設置住宅などは、未対応アツになります  
低圧施設：従量電灯B (30A～)、従量電灯C、低圧電力アツ

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

**広告は、  
あなたのお店の  
第一印象です。**

チラシ、伝票、封筒、シール、ラベル、名刺、パンフ、  
ポスター、チケット、はがき、掛紙、包装紙、カレンダー、  
カルテ、冊子、賞状、ステッカー、タオル、のぼり、垂幕、  
写真撮影、ポイントカード、メニュー表 etc...

**株式会社 こまの印刷**

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